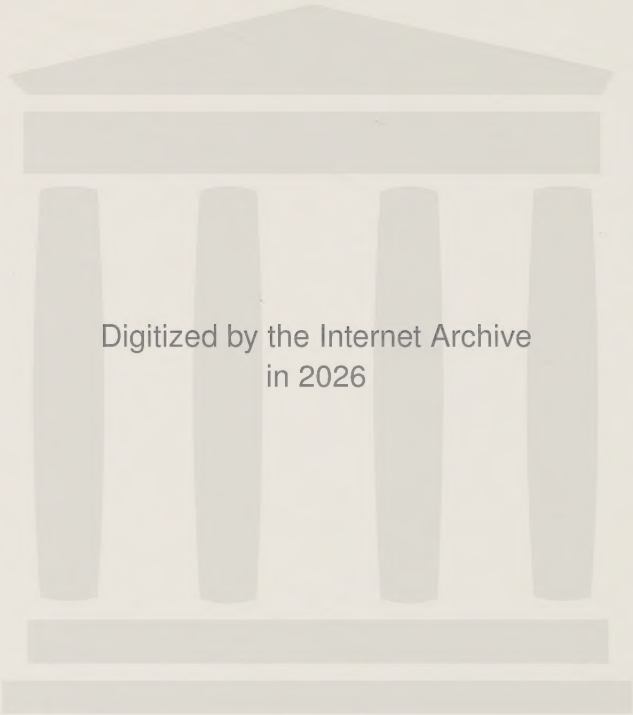
LEXINGTON PUBLIC LIBRARY
00002163238 16
CENTRAL LIBRARY

ục Tiêu Cao - ành Công Nhanh

Cách Tạo Nên Một Thế Giới Tuyệt Vời
Cho Chính Mình và Những Người Khác

ạm Nguyễn Cẩm Tú

VIET-
NAMESE
158.1
P491m
2009


Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/muctieucaothanhc0000unse

Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh:

Cách Tạo Nên một Thế Giới Tuyệt Vời Cho Chính Mình và Những Người Khác

Phạm Nguyễn Cẩm Tú

FoodForMyBrain.com.au

© Phạm Nguyễn Cẩm Tú 2009
Bản quyền được bảo hộ
Không ai được sao chép hay phân phát tài liệu này dưới bất kỳ hình thức hay phương tiện nào khi chưa được sự cho phép của tác giả.

Xuất bản lần đầu năm 2009
Do Food for My Brain International
ĐT: 1300 721 837, +61 2 42843600
PO Box 125 Corrimal, NSW, 2515 AUSTRALIA
Email: book@foodformybrain.com.au
Web: www.foodformybrain.com.au

Thư Viện Quốc Gia Úc
Dữ Liệu Biên Mục Trên ấn Phẩm Trước Khi Xuất Bản
Phạm Cẩm Tú
Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh: Cách Tạo Nên một Thế Giới Tuyệt Vời Cho Chính Mình và Những Người Khác
ISBN 9780980 701609
1. Thành công – Các khía cạnh tâm lý.
2. Phát triển năng khiếu bản thân.
3. Động Lực Thúc Đẩy Thành Công. I. Tiêu đề.
158.1

Người dịch: Trịnh Phương Linh
Minh họa: Paul Dorin

Thiết kế và sắp chữ bìa: CleverLink
ĐT: 1300 721 837 +61 2 4284 3600 Fax: +61 2 4284 0632
PO Box 125 Corrimal, NSW, 2515, AUSTRALIA
Email: info@cleverlink.com.au
Web: www.cleverlink.com.au

ISBN 9780980 701609

Lời Bình

"Kinh Thánh nói rằng lời lẽ của con người tuôn ra từ những gì tràn ngập trong trái tim họ (Matt 12.34, LK6.45). Cẩm Tú đã đúc kết từ lòng chính trực của bản thân và kinh nghiệm học được trong một cuốn sách khôn ngoan, thực tế và sẽ "Tạo Ra Một Thế Giới Tuyệt Vời..." cho bất cứ độc giả nào hiểu được thông điệp của cô và vận dụng vào cuộc sống. Cẩm Tú là một thành viên trong ban cố vấn của tôi trong hơn 5 năm và tôi biết cách sống của cô, chồng cô cùng gia đình. Điều đó giải thích vì sao Phạm Cẩm Tú, cả về mặt cá nhân lẫn công việc, lại có sự đóng góp tích cực như vậy vào lợi ích chung của tất cả chúng ta."

Giám Mục Peter Ingham
Giám Mục Công Giáo của Giáo Phận Wollongong,
NSW, AUSTRALIA
30 tháng 8 năm 2009

"Học hành, đỗ đạt lấy bằng cấp có nhiều người làm được, nhưng Cẩm Tú đem sở học của mình ra giúp đời, tranh đua với bạn bè cùng những sắc tộc khác để đưa tên tuổi Việt Nam vinh danh trên báo người là một điều đáng khâm phục! Tôi hãnh diện lây với cô Cẩm Tú. Tôi chợt nhớ đến thầy Nguyễn Hiến Lê, tác giả những quyển sách Học Làm Người, và tôi có cảm tưởng thầy cũng đang vui lắm, vì đã có một thế hệ mới tiếp nối công việc thầy làm, lần này mình không chỉ dịch lại mà mình viết cho cả thế giới đọc."

Mã Văn Dũng
Báo Văn Nghệ, Úc Châu

"Cuốn sách của Cẩm Tú được đặt tiêu đề một cách tài tình, vì cô cũng chính là một người phụ nữ đang thực hiện điều đó – đặt mục tiêu cao và thành đạt nhanh chóng. Những phẩm chất thú vị của cô tỏa sáng xuyên suốt cuốn sách này – hãy cảm nhận nghị lực của cô và để cô giúp bạn đặt mục tiêu cao và thành đạt nhanh chóng."

Sandy MacGregor
Tác giả của cuốn sách bán chạy nhất và nhà đào tạo về
kỹ năng học tập hiệu quả nhanh chóng
và sức mạnh của trí tuệ tiềm thức

"Tôi đã hân hạnh được biết và làm việc với Phạm Cẩm Tú, và trên cơ sở những thành công của chính cô, những thông tin và lời khuyên mà cô truyền tải chỉ có thể hữu ích cho những ai cũng đang đấu tranh để tự hoàn thiện mình."

Giáo sư Chris Brink
Phó Hiệu Trưởng Đại Học Stellenbosch University, Nam Phi

"Cẩm Tú đã làm việc vất vả để tạo nên một cuốn sách truyền cảm hứng và phi thường không giống với bất cứ cuốn sách nào! Vậy, bạn còn chờ đợi gì nữa? Hãy đọc cuốn sách này và hãy tham gia cuộc hành trình sẽ thay đổi cuộc sống của bạn!"

Geoff Grist
Tác giả của cuốn "500 Award Winning Small Business Secrets"
Người Đạt Giải Thưởng Doanh Nghiệp Nhỏ Hiệu Quả Nhất
Telstra 1987

"Câu chuyện về sự thành công của chính Cẩm Tú đem lại cảm hứng và trong cuốn sách này cô đã chia sẻ những bài học hữu ích giúp cô đạt được ước mơ của mình."

Catherine DeVrye
Tác giả nổi tiếng & nguyên là
Nữ Giám Đốc Điều Hành Úc của Năm

"Fred Hollows Foundation chân thành cảm ơn Phạm Cẩm Tú vì sự hỗ trợ và tận tâm của cô cho hoạt động của quỹ. Sự hỗ trợ của cô sẽ giúp chúng tôi đạt được ước mơ về một thế giới sẽ không còn người mù do thiếu chăm sóc y tế cơ bản và những người Úc Bản Địa cũng được hưởng các thành quả y tế như mọi người dân nước Úc."

Clive Miller
Giám Đốc Huy Động Vốn, Fred Hollows Foundation

"Trong cuốn sách đầy lòng nhiệt tình và in đậm tính cách của Phạm Cẩm Tú, người đọc được cung cấp các giải pháp thiết thực và đầy thử thách để tạo nên sự độc lập và thành công và duy trì các mối quan hệ hiệu quả. Cẩm Tú tin – và chứng minh - rằng không có một trở ngại nào có thể giới hạn những thành quả của bạn!"

Dianne Bates
Tác Giả của hơn 80 cuốn sách

"Cuốn sách của Cẩm Tú khiến bạn muốn làm một điều gì đó! Nhận thức đích thực luôn là một thành quả của tình yêu và điều đó được ẩn chứa trong những trang viết này. Nó giúp bạn thấy được con người thực của mình và điều mà bạn mong muốn. Chín chương đầu đưa ra một hình ảnh ngụ ngôn về giai đoạn nhận thức. Mỗi chương giới thiệu các thành quả của niềm hy vọng, sự tin tưởng hạnh phúc, và mong đợi ngọt ngào. Chúng được tạo dựng dựa vào lẫn nhau, tạo sức mạnh cho bạn từ chính tâm hồn bạn, và phần kết câu chuyện là cao trào tạo nên từ những thành quả của những suy nghĩ đã tạo cảm hứng cho không ít người."

Cha Norman Pena
Tổng Giám Đốc, Nhà Xuất Bản St Pauls

*"Vợ tôi đã hỏi tôi cuốn sách này về cái gì mà tôi cứ đọc suốt qua bữa sáng trong vài tuần nay – tôi mỉm cười và đáp lại, tôi đang uống liều thuốc buổi sáng với "những quặng vàng và sự thông thái" của CẩmTú. **Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh** là một cuốn sách thân thiện với độc giả mà từ đó bạn có thể lấy bất cứ liều lượng "thuốc bổ cho bộ não" nào của tác giả, bất cứ khi nào bạn muốn, để giúp bạn cảm thấy thật tuyệt. Cuốn sách này sẽ bổ sung sức sống ấy cho mỗi ngày, và cho cuộc sống của bạn."*

Les Kirchmajer
Giảng Viên, Khoa Cao Học Kinh Doanh và
Phát Triển Chuyên Môn, Đại Học Wollongong

"Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh là một cuốn sách hấp dẫn, tạo cảm hứng và thách thức – nó không chỉ là một cuốn sách tạo động lực đơn thuần khác. Cẩm Tú chưa bao giờ mất đi tầm nhìn về sự thành công khích lệ trong tâm hồn bằng cách vạch ra các tiềm năng trong khi tăng cường nhận thức về bản thân và thế giới. Chính điều này duy trì được sự cân bằng thiết yếu để có được hạnh phúc. Việc Cẩm Tú nhấn mạnh về những người phụ nữ thành công thực sự thú vị - và tôi tất nhiên sẽ giới thiệu cuốn sách này đến những người phụ nữ mà tôi biết."

Sour Joanna Coleiro
Giám Đốc, Xuất Bản Điện Tử Pauline

"Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh là một sự tổng hợp độc nhất về các kinh nghiệm sống, trích dẫn, giai thoại và các lời khuyên thiết thực của Cẩm Tú. Một cách tiếp cận thực sự toàn diện để tạo nên thành công trong cuộc sống của bạn."

Debra Murphy
Giám Đốc Khu Vực, Tập Đoàn Công Nghiệp Úc

*"**Rất đơn giản, Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh**, là một cuốn sách "cần phải đọc" cho bất cứ ai đang mong đợi một cuộc sống hạnh phúc, thỏa mãn và thành công. Các phương pháp dễ thực hiện để cải thiện cuộc sống và môi trường của chúng ta mà Cẩm Tú đưa ra sẽ khiến bạn phải băn khoăn tự hỏi mình rằng "Sao bây giờ tôi không nghĩ đến điều đó nhỉ?'"*

Colleen Mitchell
Giám Đốc, Clear Concise Communication

"Cuốn sách dễ dàng sử dụng này kết hợp cuộc hành trình đến với thành công đầy cảm hứng của Cẩm Tú với các lời khuyên, công cụ và chiến lược thiết thực mà chúng ta có thể áp dụng cho con đường của chính mình. Đó là một cuốn sách tham khảo đáng giá cho tủ sách thành công của bạn."

Wendy Buckingham
Tác giả của cuốn Ready Set Goal!

*"Trong một thời đại công nghệ thông tin, Phạm Cẩm Tú đã chú trọng phát triển tiềm năng của con người sang một giai đoạn mới. **Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh** là một cuốn sách hướng dẫn cải thiện cá nhân dễ đọc và có tác động lớn, được tạo ra để giúp chúng ta sống một cuộc sống đam mê, thiết thực và sáng tạo hơn trong Thế Kỷ 21. Tôi đặc biệt khuyên mọi người hãy đọc cuốn sách này."*

Bob Owen
Giám Đốc, Success Stories

"Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh của Phạm Cẩm Tú truyền cảm hứng cho chúng ta để sống với những món quà sáng tạo để đạt được tiềm năng tối đa trong cuộc sống và phát huy hết khả năng của mình mà không hề hối tiếc hoặc sợ hãi. Một định hướng thiết thực và tiện lợi cho hành trình của chúng ta."

Anthony Wong
Tư Vấn Công Nghệ Truyền Thông Thông Tin,
Nhóm Luật Sư Aequitas

"Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh là một minh chứng khác về sự tận tâm của Cẩm Tú trong việc tạo nên một điều khác biệt trong cuộc sống con người, cả về bản thân lẫn nghề nghiệp. Hơn hết, tính chính trực của cô tỏa sáng xuyên suốt mọi việc cô làm và cách mà cô quan tâm đến tất cả mọi người."

Lili Mustakov
Giám Đốc, Giải Pháp Quản Lý Lili
Phó Chủ Tịch Quốc Gia (2002 - 2003), SWAP Úc

"Quen biết Cẩm Tú trong nhiều năm, tôi đã chứng kiến cô đã làm chính xác như những gì mà cuốn sách của cô truyền đạt. Cô đã đạt được những thành công đáng khâm phục và cân bằng nó với tình hữu nghị và sức khỏe tuyệt vời trên chặng đường ấy. Không nên chỉ đơn thuần đọc ***Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh*** *– mà hãy nghiên cứu nó! Khi ấy, bạn sẽ thấy chính mình thành công hơn trong mọi khía cạnh cuộc sống."*

Rob Salisbury
Chủ Tịch Đương Nhiệm Hai Năm, Sydney NSW Chapter
Hiệp Hội Các Nhà Diễn Thuyết Quốc Gia Úc

Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh:
Cách Tạo Nên một Thế Giới Tuyệt Vời cho Chính Mình và Những Người Khác

Mục Lục

LỜI BÌNH i

LỜI ĐỀ TẶNG ix

LỜI TỰA x

MỤC TIÊU CAO - THÀNH CÔNG NHANH NÓI VỀ ĐIỀU GÌ VÀ XUẤT XỨ TỪ ĐÂU? xii

LỜI CẢM ƠN xiv

CHƯƠNG 1: ƯU ĐIỂM CỦA BẠN – NGUỒN TÀI SẢN QUÝ GIÁ NHẤT 1

CHƯƠNG 2: TÌM HIỂU NGƯỜI QUAN TRỌNG NHẤT – CHÍNH LÀ BẠN 11

CHƯƠNG 3: LÒNG TỰ TRỌNG VÀ SỰ CHẤP NHẬN CHÍNH MÌNH 19

CHƯƠNG 4: ĐẦU ÓC NĂNG ĐỘNG VÀ MẠNH MẼ 31

CHƯƠNG 5: NHỮNG MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP – NIỀM VUI CỦA CUỘC SỐNG 43

CHƯƠNG 6: NHỮNG CÔNG CỤ VÀ KỸ THUẬT HIỆU QUẢ ĐỂ TIẾN NHANH TỚI THÀNH CÔNG CỦA BẠN 57

CHƯƠNG 7: CÂU LẠC BỘ THÀNH CÔNG. GIA NHẬP HỘI VIÊN VĂN MIỄN PHÍ! 78

CHƯƠNG 8: TẠO MỘT THẾ THẾ GIỚI TUYỆT VỜI CHO CHÍNH MÌNH VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC 90

CHƯƠNG 9: PHƯƠNG CÁCH ĐỀ 100

CHƯƠNG 10: THUỐC BỔ CHO NÃO 121

THƯ MỤC VÀ CÁC NGUỒN THAM KHẢO KHÁC 139

CÁC SẢN PHẨM VÀ DỊCH VỤ KHÁC 144

MẪU ĐẶT HÀNG 145

THÔNG TIN VỀ TÁC GIẢ VÀ LỜI CHÚC THÀNH CÔNG 147

Lời Đề Tặng

Cuốn sách này được đề tặng cho chồng tôi, Phạm Đức Hân và Hai con trai tôi: Phạm Đức Hòa & Phạm Bình An.

Cuốn sách này cũng dành tặng cho các bạn – những độc giả thân mến! Nó có thể giúp các bạn làm mạnh mẽ trái tim và khối óc của các bạn.
Tôi hy vọng những thông điệp trong cuốn sách này sẽ giúp bạn tạo nên một thế giới tuyệt vời cho chính bạn và cho mọi người.

Chúng ta đã rất may mắn khi có khả năng để đọc được những lời này. Cùng với nhau, chúng ta có thể giúp được rất nhiều người khôi phục lại thị lực với sự hỗ trợ từ Fred Hollows Foundation.

Cảm ơn các bạn đã tham gia cùng tôi trong cuộc hành trình này!

Phạm Nguyễn Cẩm Tú

Lời Tựa

Đề tài về động cơ thúc đẩy đã trở nên rất gần gũi với trái tim chúng ta. Tôi đã rất hứng thú đọc, nghe và viết về các chủ đề liên quan từ khi tôi 15 tuổi. Tôi bắt đầu dạy các môn liên quan đến động cơ thúc đẩy cho sinh viên và quản lý Trường Đại Học trong nhiều năm qua. Tôi rất cảm ơn những phản hồi từ những người tham gia các khóa "Lòng Tự Trọng và Đạt Được Ước Mơ Của Bạn" và "Cách Lập Kế Hoạch & Thiết Lập Mục Tiêu". Những hưởng ứng cũng như động viên của các bạn cũng đã củng cố thêm Lòng Tự Trọng của tôi và làm nên sự ra đời của cuốn sách này.

Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh là cuốn sách đầu tay của tôi và nó thực sự có ý nghĩa rất đặc biệt với tôi. Tôi đã cẩn thận từng chút một khi viết cuốn sách này để nó sẽ có thể giúp ích cho các bạn. Cuốn sách này đưa ra các ý tưởng mới và các kỹ năng đã được chứng minh có thể giúp bạn hiểu mình hơn, đánh giá đúng những gì bạn đã làm, và tạo các mối quan hệ tốt hơn với chính bạn và người khác. Quan trọng nhất là, nó có thể hỗ trợ bạn đặt mục tiêu cao hơn và nhanh chóng thành đạt để gặt hái được nhiều hơn nữa trong cuộc sống.

Một phần trong mục đích viết cuốn sách này của tôi là để giúp những người kém may mắn hơn tôi. Với mục đích này, tôi sẽ dành 10% thu nhập từ việc bán cuốn sách tặng cho **Fred Hollows Foundation.** Cứ với khoảng 5 đến 8 cuốn sách được bán ra, chúng ta có thể giúp một người khôi phục lại thị lực của mình, nhờ đó, họ cũng có thể đọc được cuốn sách này. Thật khó có thể tin, nhưng chỉ với $25, chúng ta có thể giúp một ai đó có thể nhìn trở lại nhờ vào tài năng của nhóm Fred Hollows Foundation.

Tôi đã đến Úc vào khoảng cùng thời điểm khi cố Giáo Sư Fred Hollows thành lập tổ chức phi lợi nhuận của mình. Tôi rất ngưỡng mộ ông và đội ngũ của ông vì những cống hiến, tài năng và sự hào phóng của họ! Họ đã làm được rất nhiều điều cho những người bất hạnh trên thế giới và trong đó có cả những người trong chính tổ quốc của tôi, Việt Nam. Giúp Fred Hollows Foundation tăng quỹ chính là cách mà tôi muốn cảm ơn họ. Và bây giờ tôi muốn nói lời cảm ơn tới các bạn đã tham gia cùng tôi trong hành trình này.

Tôi rất khuyến khích các bạn truy cập vào website **www.FoodForMyBrain.com.au** và đăng ký tên mình. Bằng cách này, các bạn sẽ được nhận các thư thông báo miễn phí của tôi và các nguồn khác. Tôi cũng có thể cung cấp cho các bạn các thông tin về tiến trình của chúng ta – chúng ta đã cùng nhau giúp đỡ được cho bao nhiêu người.

> *"Fred Hollows Foundation chân thành cảm ơn Phạm Cẩm Tú vì sự hỗ trợ và tận tâm của cô dành cho hoạt động của quỹ. Sự hỗ trợ của cô sẽ giúp chúng tôi đạt được ước mơ về một thế giới sẽ không còn người mù do thiếu chăm sóc y tế cơ bản và những Người Úc Bản Địa cũng được hưởng các thành quả y tế như mọi người dân nước Úc."*
>
> Clive Miller
> Quản Lý Huy Động Vốn,
> Fred Hollows Foundation

Đây chính là những lý do để tôi viết lên cuốn sách này. Tôi hy vọng các bạn sẽ thích nó và sẽ gửi thư cho tôi theo địa chỉ **camtu@foodformybrain.com.au**

Camtu N. Pham

Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh Nói Về Điều Gì và Xuất Xứ Từ Đâu?

Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh do Phạm Nguyễn Cẩm Tú viết và xuất bản, một chủ doanh nghiệp thành công, diễn giả quốc tế và giảng viên trường đại học chuyên ngành quản lý và thương mại điện tử. Cẩm Tú cùng gia đình từ Việt Nam di cư sang Úc vào năm 1984. Dù không có một chút vốn liếng tiếng Anh nhưng sự kiên trì, quan điểm tích cực và động lực vươn lên thành công đã giúp cô vượt qua những trở ngại lớn và đạt được nhiều mục tiêu quan trọng trong cuộc sống. Trong cuốn Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh, Cẩm Tú tiết lộ những chiến lược và kỹ năng mà cô đã áp dụng để đạt được thành công như hiện nay của mình.

Dù bạn chỉ đang ở điểm xuất phát trong cuộc hành trình hay là một người khám phá đầy kinh nghiệm về chính cuộc đời mình, cuốn sách này là dành cho bạn! Một nguồn thông tin quý giá cho những ai đang mong đợi đạt được thành công trong cuộc sống riêng tư hoặc trong kinh doanh – từ những người rất thành đạt tới những người đang phải vật lộn với cuộc sống hàng ngày – cuốn sách này sẽ cung cấp những lời khuyên thiết thực và nhiên liệu cho khối óc của bạn. Qua cuốn sách, Cẩm Tú sẽ truyền cảm hứng cho bạn để khám phá ra những điểm mạnh của mình, khắc phục nhược điểm, phát huy lòng tự trọng, tạo và duy trì các mối

quan hệ như ý và cung cấp cho bạn các công cụ và kỹ năng cần thiết để nhanh chóng đạt được thành công.

Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh được xuất bản vào năm 2004 bằng tiếng Anh với tựa đề là Aim HighFly Fast: How to Create a wonderful World for yourself And Others. Sách được nhiều người yêu thích và có người đọc đi đọc lại 5 lần vẫn còn đọc! Đặc biệt, cuốn sách này được giới học thức và đã thành đạt thưởng ngoạn và họ cho là "món ăn bổ óc". Những người phải vật lộn với cuộc sống thì cho rằng sách dễ đọc, giản dị và dễ "đi vào lòng người". Sách đã có mặt trong các hiệu sách cũng như thư viện của nhiều nước như Úc, Mỹ, Canada, Anh, Singapore, Việt Nam và nhiều nước bên Âu Châu. Aim High Fly Fast được 1 nhà xuất bản Indonesia mua bản quyền và xuất bản bằng tiếng Indonesia vào năm 2007. Giờ đây, Aim High Fly Fast chính là Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh. Cẩm Tú xin ra mắt các độc giả Việt Nam. Mong cuốn sách này sẽ là 1 món ăn tinh thần cho bạn cũng như những người thân của bạn. Chúc bạn có mục tiêu cao trong cuộc sống và thành công nhanh, bạn nhé!

Lời Cảm Ơn

Tôi muốn cảm ơn những người sau đây vì chính họ đã cho tôi sức mạnh, tình yêu, và khích lệ để tôi hoàn thành cuốn sách này:

Người chồng và người bạn thân của tôi, Anh Phạm Đức Hân. Cảm ơn anh đã tin tưởng khả năng của em và giúp em hoàn thành cuốn sách này cũng như bao nhiêu công trình khác.

Gia đình của tôi với sự ủng hộ và động viên nhiệt tình của từng cá nhân trong gia đình và họ hàng nội ngoại. Con đặc biệt ghi ơn mẹ và ba mợ.

Cô Trịnh Phương Linh, người đã giúp tôi dịch cuốn sách này ra tiếng Việt. Tuy tôi vẫn đọc và viết tiếng Việt trôi chảy sau 26 năm xa cách Việt Nam, tôi chọn cô Linh giúp tôi vì lời văn tiếng Việt của cô ấy thạo hơn tôi và cô là người có khả năng giúp tôi truyền đạt tư tưởng của mình đến cho bạn đọc.

Nhân viên của tôi tại CleverLink với tài năng và cống hiến của họ trong việc thiết kế trang bìa và bố cục cuốn sách. Thật tuyệt vời khi có các bạn thiết kế cuốn sách và Website cho tôi sau nhiều năm được tham gia thiết kế trang bìa sách cho các nhà xuất bản và tác giả khác. Xin cảm ơn tất cả các bạn – đặc biệt là Rachel, Xaba và Vassil.

Paul Dorin với các bức phác họa hài hước và tuyệt vời của anh.

Nguyễn Tuấn Anh, người đã giúp tôi soát lỗi và cho tôi những ý kiến rất hay.

Các tác giả và nhà xuất bản đã chia sẻ với tôi những kinh nghiệm và khích lệ tôi tiếp tục với các mục đích của mình: Geoff Grist, Sandy & Sandra MacGregor, Rowland McGabhann, Di Bates, Fr Norman Pena, Sour Joanna Coleiro, Robyn Henderson, Cyndi Kaplan, Catherine DeVrye và Roz Townsend.

Báo Văn nghệ, Việt Báo, Little Saigon Radio, Người Việt, đã phỏng vấn và phổ biến sách đến độc giả Việt Nam.

Tất cả những người đã đọc bản thảo và cung cấp cho tôi ý kiến phản hồi và những lời bình tuyệt vời.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng,

Con xin cám ơn Chúa, vì sự sáng suốt và sức mạnh Ngài đã ban cho con.

Cuốn sách này là một món quà quý giá con dâng tặng cho Ngài

Xin Chúa hãy chúc lành cho Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh để nó cũng trở thành một món quà tinh thần cho nhiều người khác.

"Tiềm năng của tôi chính là quà tặng mà Chúa đã ban.

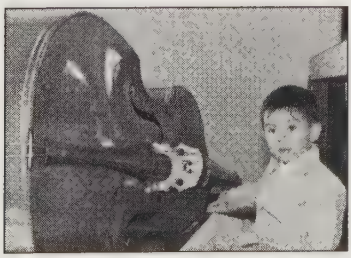
Và những gì tôi đang làm chính là món quà mà tôi dành cho Chúa."

Chương 1

ƯU ĐIỂM CỦA BẠN – NGUỒNTÀI SẢN QUÝ GIÁ NHẤT

"Không phải những thứ bạn có mà là những gì bạn làm với những thứ bạn có sẽ quyết định thành công hay thất bại của bạn."

Brian Tracy



Ưu Điểm Của Bạn – NguồnTài Sản Quý Giá Nhất

Khi tôi khoảng mười tám tuổi, tôi đã tham dự một buổi tĩnh tâm cuối tuần với một nhóm bạn và những người mà tôi quen biết từ giáo xứ của tôi. Trong buổi tĩnh tâm đặc biệt này, tôi đã có những thời gian im lặng tuyệt vời cho chính mình. Tôi vẫn nhớ sâu sắc trong buổi tĩnh tâm ấy chúng tôi đã có các hoạt động nhóm và thời gian để cầu nguyện. Tuy nhiên, có những lần tôi chỉ có thể giao tiếp với Chúa mà không với ai khác trong ít nhất là cả buổi chiều và buổi tối. Bạn có thể hình dung một cô bé mới lớn như tôi có thể lặng im trong khoảng thời gian dài đó không?! Đó chính là khoảng thời gian im lặng đầu tiên mà tôi đã trải qua trong đời.

Có một hoạt động mà Cha Giuse Nguyễn Quang Thạnh đã đề nghị nhóm của chúng tôi làm. Ngài đã đề nghị mọi người trong phòng giơ tay nếu chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi là những nhà triệu phú. Cả căn phòng im lặng không một tiếng động. Tôi nhìn xung quanh và không có cánh tay nào đưa lên. Sau đó cha nói: "Cẩm Tú, nếu ai đó cho con một triệu đô la để đổi lấy đôi mắt của con, liệu con có nhận số tiền ấy không?" Tôi lắc đầu ngay lập tức. Sau đó cha Thạnh quay sang một người bạn của tôi và nói: "Vân, thế một triệu đô la để lấy đi giọng nói của con thì sao?" Cha ngừng lại và nhìn tất cả mọi người, từng người một, trong phòng. Lúc đó, tất cả chúng tôi đều hiểu thông điệp này và cha đã hoàn thành mục đích của bài giảng. Bài học quý giá nhất của tôi là khám phá ra tôi giàu có đến mức nào! Tôi cảm thấy mình thật giàu có với những gì tôi đã thực sự có,

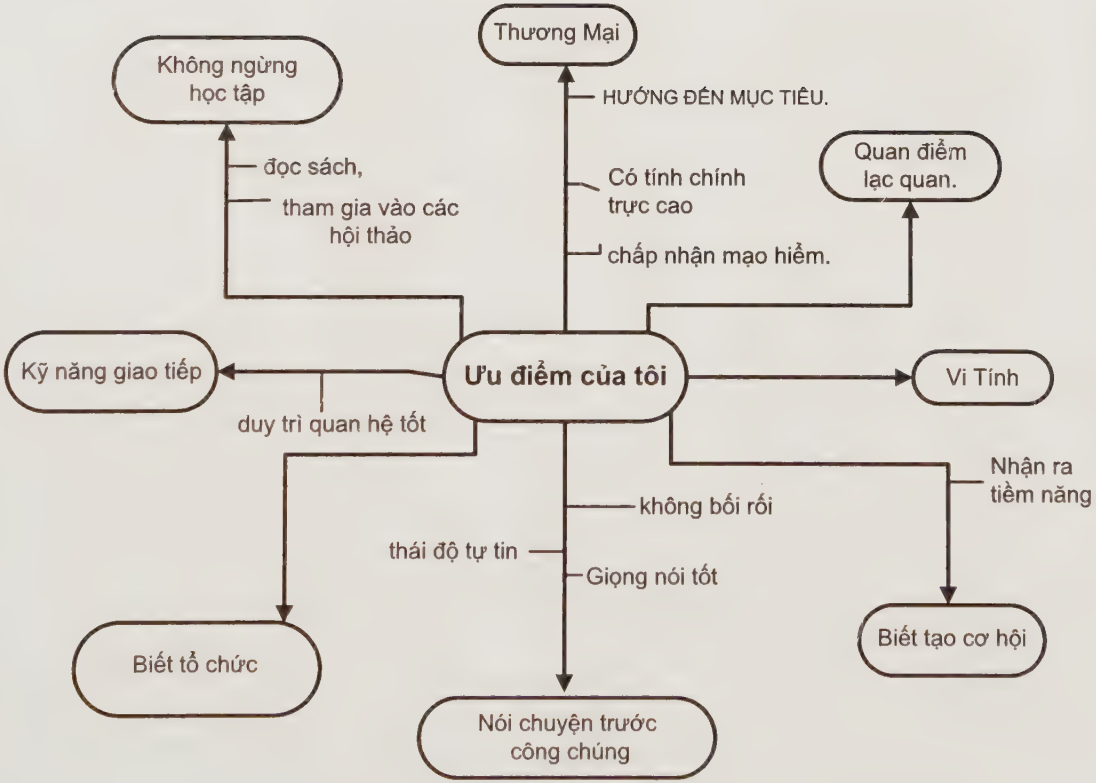
cả về ý nghĩa tinh thần lẫn vật chất. Tôi nhận ra rằng tôi có nhiều giá trị và ưu điểm mà tôi sẽ không bao giờ đánh đổi lấy bất cứ thứ gì trong đời.

Mỗi người trong số chúng ta có những điểm độc nhất và đặc biệt mà chúng ta sẽ không đánh đổi lấy bất cứ thứ gì. Những điều này có thể bao gồm các tài sản đã được trao tặng cho cá nhân chúng ta chẳng hạn như một nụ cười duyên, một giọng nói rõ ràng, khả năng nói chuyện trước công chúng, khả năng vẽ và thể hiện sự sáng tạo của mình, v.v... Đôi khi, chúng ta dành quá nhiều thời gian vào những thứ mà chúng ta muốn có hơn là tập trung vào những ưu điểm và giá trị mà chúng ta đã có sẵn.

Để làm một chiếc bánh, chúng ta sẽ cần đến các nguyên liệu nhất định và phải biết quá trình làm một chiếc bánh thế nào. Có những khi chúng ta quyết định loại bánh muốn làm và sau đó mới tìm nguyên liệu. Tuy nhiên, cũng có khi chúng ta đã có sẵn những nguyên liệu chính, và do đó chúng ta tìm kiếm những thành phần khác để làm một chiếc bánh với nguyên liệu đã có đó. Ví dụ như, nếu bạn có sẵn khoai mì trong nhà, bạn sẽ tìm các thành phần khác để làm một chiếc bánh khoai mì chứ không phải đi khắp nơi để tìm mua mọi thứ để làm chiếc bánh khoai môn. Bạn đồng ý chứ?

Triết lý tương tự cũng sẽ được áp dụng trong quá trình phát triển sự nghiệp và các hoạt động cá nhân khác. Bạn hãy tìm hiểu ưu điểm và các giá trị cốt lõi của mình, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn khi thực hiện những lựa chọn nghề nghiệp hoặc các hướng kinh doanh của mình.

Kỹ năng sau đây được gọi là "lập bản đồ tư duy". Lập bản đồ tư duy đã được **Tony Buzan** phát triển, và là một phương pháp ghi chép hiệu quả và hữu ích trong tạo lập ý tưởng. Nó là kỹ năng sắp xếp các ý tưởng và các mối liên hệ giữa



Hình 1: ***Các kỹ năng lập bản đồ tư duy để khám phá những điểm mạnh của cá nhân bạn***

chúng một cách hữu hình. Để lập bản đồ tư duy, bạn sẽ bắt đầu bằng cách vẽ một đám mây ở giữa trang giấy với ý chính, và vẽ rộng ra ngoài theo mọi hướng, tạo một kết cấu có tổ chức và phát triển gồm các từ và hình ảnh then chốt.

Một trong những lý do chính tôi giới thiệu công cụ này cho các bạn là vì nó đơn giản và dễ dàng sửa đổi. Nếu bạn muốn khám phá thêm thì hiện nay có rất nhiều sách và phần mềm phổ biến trên thị trường về kỹ năng này. Hãy xem phần danh sách tài liệu tham khảo của tôi ở cuối cuốn sách này nếu bạn muốn biết thêm các nguồn thông tin khác.

Một số thuận lợi của công cụ bản đồ tư duy bao gồm:

- Nó giúp bạn tập trung vào ý tưởng chính
- Các mối quan hệ giữa các khái niệm hoặc ý tưởng chính sẽ nhanh chóng được nhận biết.
- Dễ dàng bổ sung các ý tưởng mới.
- Ở dạng hình ảnh, nên dễ dàng ghi nhớ.
- Mỗi bản đồ sẽ có dạng khác nhau so với các bản đồ khác, do đó hỗ trợ quá trình hồi tưởng lại.
- Tính chất nối kết của bản đồ sẽ giúp cho bộ não nảy sinh ra nhiều ý tưởng mới.

Hãy dành đôi chút thời gian để xác định các ưu điểm và giá trị của bạn bằng cách sử dụng kỹ năng lập bản đồ tư duy. Đừng ngần ngại viết lên sách nếu nó là của bạn. Nếu cuốn sách đó bạn mượn từ thư viện hay của một người bạn, hãy tạo cho mình một bản sao, phô tô lại bản đồ hoặc vẽ bản đồ trên một mẩu giấy mới.

Khi đã hài lòng với những gì bạn có (bản đồ này sẽ không bao giờ là hoàn thiện vì các ưu điểm của bạn không khi nào hết), bạn sẽ thấy rằng có những kỹ năng nhất định có thể được kết hợp để tạo nên các kỹ năng khác. Cũng như với các thành phần của một chiếc bánh, trong đó đường và bột có thể được dùng trong bất kỳ công thức nấu ăn nào, tương tự, các kỹ năng cơ bản của bạn chẳng hạn như các kỹ năng đào tạo và giao tiếp, hoặc một thái độ tự tin là các kỹ năng có thể chuyển đổi và được sử dụng ở bất cứ đâu và trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Sau đây là một danh sách các kỹ năng và giá trị có thể giúp bạn nhận biết được khả năng của chính mình.

– Khả năng kết nối:
  - Tạo dựng mối quan hệ tốt
  - Uy tín
– Các kỹ năng giao tiếp
– Tư duy sáng tạo
– Nói chuyện trước công chúng
– Lòng tự trọng cao
– Tính chính trực cao
– Chịu trách nhiệm
– Các hành động được định hướng
– Có thái độ là mọi việc đều có thể làm được
– Động lực cao
– Thái độ tích cực
– Tổ chức tốt

Hình 1: ***Những Điểm Mạnh Của Tôi***

Gần đây tôi đã đi thăm một khách hàng tiềm năng, Helen, tại Sydney. Được sự cho phép của Helen, tôi muốn chia sẻ với các bạn câu chuyện thú vị của cô. Câu chuyện này sẽ giúp bạn thấy chúng ta có thể sử dụng những ưu điểm của mình như thế nào để gây dựng lại cuộc sống, thậm chí sau khi trải qua một sự kiện đau buồn có tác động lớn.

Khi tôi đến thăm Helen, cô vừa mới chuyển sang một văn phòng mới. Helen mời tôi tới văn phòng của cô và thảo luận về một Website tương lai cho công việc kinh doanh mới của cô. Trước khi chúng tôi bắt đầu cuộc nói chuyện về kinh doanh, cô đã pha cà phê mời tôi, và khi ngồi vào bàn làm việc của cô, tôi đã bình luận về kích thước chiếc bàn họp của cô và văn phòng rộng rãi mà cô có. Helen bắt đầu câu chuyện của mình ....

> "Trước đây, tôi đã từng làm việc rất hiệu quả. Công việc kinh doanh cũ của tôi cho doanh thu khoảng 6 triệu đôla Úc một năm, nhưng tôi đã mất tất cả sau một vụ phá sản. Tôi đã bắt đầu công việc này khoảng 20 năm trước, và khi nó đã thành công, tôi để chồng tôi điều hành công việc để tôi có thể ở nhà và bắt đầu một công việc khác. Thật không may, anh ta đã ngoại tình, lấy tiền và trốn ra nước ngoài. Anh để lại cho tôi món nợ 2 triệu đôla và 3 đứa con nhỏ!"

Nhấp một ngụm cà phê, và sau một khoảng lặng khá dài, Helen tiếp tục:

"Bi kịch tiếp theo của tôi là cái chết của đứa con trai duy nhất của tôi, Justin – chỉ một năm sau khi chồng tôi bỏ đi."

Nhìn Helen, tôi cảm thấy cổ họng mình như bỏng rát ... Tôi im lặng một lúc, rồi sau đó đưa tay ôm vai cô và nói: "Cô hẳn là một người phụ nữ rất can đảm để có thể trở lại như hiện nay." Để an ủi Helen, tôi đã chia sẻ với cô câu chuyện của một người mà tôi là người hướng dẫn, Connie. Connie cũng đã mất tất cả khi chồng cô ngoại tình với một phụ nữ trẻ hơn. Tình cảnh của Connie khác ở chỗ các con cô quyết định đi với bố. Dù đây là một kinh nghiệm rất đau đớn, nhưng Connie vẫn có thể đánh giá lại cuộc sống và các mục tiêu của cô, nhận ra các kỹ năng và điểm mạnh của mình và tạo những kế hoạch mới cho tương lai. Sau khi gia đình tan vỡ, Connie ghi tên học tại Đại Học Wollongong, hoàn thành chương trình học của mình, đã mua một căn nhà, du lịch khắp các nước và luôn vươn lên trong cuộc sống. Connie đã có thể dùng chính khủng hoảng của mình như một chất xúc tác để thay đổi và phát triển.

Tôi ngưỡng mộ cả hai người phụ nữ này. Sau một cuộc trò chuyện ngắn với Helen, tôi biết rằng công việc kinh doanh mới của cô sắp đạt được thành công vượt bậc, bởi vì mặc dù cô gần như mất tất cả, nhưng niềm đam mê và các kỹ năng của cô vẫn luôn tồn tại trong cô. Không ai có thể lấy đi được lòng đam mê và tiềm năng khỏi Helen.

Bạn và tôi có khá nhiều điều để chia sẻ với những người mà chúng ta yêu thương và cả những người trong phạm vi giao tiếp của mình. Mỗi ưu điểm mà bạn và tôi đã liệt kê trong bài tập lập bản đồ tư duy chính là một lĩnh vực sẽ thu được nhiều thành quả cho những người khác và cho chính chúng ta. Hãy tôn trọng và đánh giá cao những tài

năng của bạn. Tạo cho bạn những cơ hội để phát triển các khả năng tự nhiên của mình. Hãy LÀM GIÀU chính mình! – Giàu có về các kỹ năng, mối quan hệ, giá trị, và phát triển nghề nghiệp, bản thân và tinh thần.

Để trở nên **RICH (GIÀU)** bạn cần phải:

RICH

Realise: Nhận ra tiềm năng của bạn

Increase: Tăng mức độ dịch vụ mỗi ngày bằng mọi cách

Challenge: Thử thách các kỹ năng của bạn với những hoạt động và nhiệm vụ mới

Harmonise: Hòa hợp với mọi người và môi trường xung quanh bạn

Chương 2

TÌM HIỂU NGƯỜI QUAN TRỌNG NHẤT - CHÍNH LÀ BẠN

"Chỉ cần một người để thay đổi cuộc sống của bạn – đó chính là bạn."

Ruth Casey

Tìm Hiểu Người Quan Trọng Nhất - CHÍNH LÀ BẠN

Những kinh nghiệm dạy học và đào tạo của tôi đã dạy cho tôi thấy rằng việc khám phá bản thân mình có thể vẫn còn là một quá trình đầy bí ẩn với nhiều người.

Khám phá bản thân mình là một hoạt động rất thú vị, tuy nhiên lại ít người dành thời gian để tìm hiểu và khám phá về chính mình. Hầu hết mọi người đều quá bận rộn làm việc để đạt được cái mà họ gọi là "phong cách sống". Tuy nhiên, nếu bạn phải hỏi họ câu hỏi: "Vậy điều mà bạn thực sự mong muốn đạt được trong cuộc sống là gì?", thì tôi chắc rằng trong khi một số người sẽ muốn giữ câu trả lời cho chính họ, thì với nhiều người, đây không phải là vấn đề mà họ đã thực sự suy nghĩ trước đó. Sau hàng loạt những từ như "uhm", và "ah" là câu trả lời "Tôi không chắc", hoặc "Thật thú vị, tôi chưa khi nào suy nghĩ nhiều về điều đó."

Mỗi người có định nghĩa khác nhau về thành công. Một số người đặt mục tiêu trở thành người nổi tiếng trong khi một số khác lại chỉ muốn được ăn tối với một người nổi tiếng! Định nghĩa về thành công của tôi sẽ không giống với của bạn vì thành công là một điều mang tính cá nhân. Chuyên gia nghiên cứu về động cơ thúc đẩy, Brian Tracy giải thích nó giống như một "công việc bên trong". Peter Sinclair, tác giả của cuốn "Trí Nhớ, Ý Nghĩ và Hình Ảnh" hiểu SUCCESS (THÀNH CÔNG) là:

Securing: Bảo vệ ước mơ của bạn

Using: Sử dụng món quà của bạn

Cleaning: Làm sáng tỏ tư duy của bạn

Conquering: Chế ngự nỗi sợ hãi của bạn

Enthusiastically: Hăng hái theo đuổi các mục tiêu của bạn

Savouring: Tận hưởng những khoảnh khắc

Serving: Phục vụ bằng cả tình yêu

Với tôi, thành công có nghĩa là tôi có khả năng tạo nên sự thanh thản cho tâm hồn, sự hòa hợp, tình yêu, niềm hạnh phúc, sức khỏe, và tự quyết về mặt tài chính cho chính bản thân và những người khác xung quanh tôi. Có được sự tôn trọng từ những người đáng tôn trọng có ý nghĩa rất quan trọng với tôi. Tôi cũng đánh giá cao khả năng học hỏi được những điều mới mẻ từ trong một môi trường mới và tạo một sự khác biệt trong mỗi ngày.

Trong khoảng thời gian tôi là tư vấn cho Đại Học Wollongong và giúp đỡ các sinh viên phát triển tương lai của mình, tôi đã tổ chức các khóa như '**Lòng Tự Trọng & Việc Đạt Được Những Ước Mơ Của Bạn', 'Các Kỹ Năng Lên Kế Hoạch & Thiết Lập Mục Tiêu' và 'Làm thế nào để quảng bá chính bạn và xin được việc làm'.** Những khóa học này có lẽ là những khóa học đầu tiên ở thể loại này mà sinh viên được giới thiệu. Với nhiều sinh viên, thật thú vị và hứng thú khi họ được khám phá ra các mục tiêu, giá trị và điểm mạnh của mình.

Trong khóa **'Lòng Tự Trọng & Việc Đạt Được Những Ước Mơ Của Bạn',** tôi đã đề nghị mỗi sinh viên nhận biết các điểm mạnh của mình bằng cách sử dụng kỹ năng bản đồ tư duy đã đề cập trong Chương 1. Các sinh viên cũng được yêu cầu liệt kê các giá trị và ước mơ của họ. Tôi cũng có một hoạt động nhóm trong đó mỗi người sẽ phải lần lượt đứng giữa một vòng tròn hoặc trước cả lớp trong khi từng người trong số những sinh viên còn lại đưa ra một lời nhận xét tích cực về họ. Với hoạt động này, mỗi người có thể dành được ít nhất 15 lời khen ngợi, điều mà tất nhiên đã củng cố thêm lòng tự trọng của họ. Một số lời nhận xét sau khóa học bao gồm: "Thật đáng ngạc nhiên! Tôi không thể tin là mình đã học được nhiều điều về bản thân mình đến thế chỉ trong vòng ba tiếng đồng hồ", "Tôi chưa khi nào nhận được nhiều lời khen đến thế trong đời mình!" và "Bây giờ tôi đã vạch ra được những ước mơ của mình."

Bạn có thể hình dung được sự hứng khởi của tôi đến thế nào khi nghe những lời phản hồi như thế từ sinh viên của mình. Tôi tin rằng việc giúp đỡ ai đó khám phá ra những ước mơ, điểm mạnh và giá trị của họ là một trải nghiệm đáng hài lòng và thú vị nhất.

Khám phá bản thân mình là một nghệ thuật và một hành trình kéo dài suốt cuộc đời. Bạn càng khám phá và hiểu bản thân, bạn sẽ càng ý thức hơn về tính cách và thái độ của chính mình. Bạn sẽ hiểu hơn việc tại sao bạn lại thích những thứ nhất định, và tại sao bạn luôn giữ những thói quen nhất định.

Tiến Sĩ Philip Humbert, trong tài liệu "Các Nguồn Tài Nguyên cho Sự Thành Công: Thiết Lập Mục Tiêu 101" của mình (bạn có thể lấy bản sao tại Website của Philip:

www.philiphumbert.com), đã gợi ý rằng trước khi viết ra các mục tiêu của mình, bạn nên **khám phá** những điều sau:

1. Khoảng không riêng tư của chính bạn. Hãy liệt kê 25 điều mà bạn mong muốn cho môi trường cá nhân hoặc tổ ấm hoàn hảo của bạn. Những điều này có thể bao gồm đồ vật, người, âm thanh, mùi vị, màu sắc, hoặc "sự vắng mặt" của những thứ chẳng hạn như tiếng ồn.

2. Phát triển công việc và sự nghiệp mong muốn của bạn. Hãy liệt kê 25 điều mà bạn mong muốn cho cuộc sống chuyên môn và công việc hoàn hảo của bạn – những người bạn muốn làm việc cùng, mức thu nhập, sự thỏa mãn cá nhân.

3. Những nhu cầu quan hệ cá nhân và xã hội. Hãy liệt kê 25 điều mà bạn mong muốn về gia đình, cộng đồng và các mối quan hệ thân thiết của bạn. Bạn muốn dành thời gian bên những người thân yêu như thế nào, loại hình cộng đồng mà bạn muốn tham gia, v.v...?

4. Tinh thần, sự khỏe mạnh và biểu lộ cá nhân của bạn. Hãy liệt kê 25 trải nghiệm, niềm tin, nghi thức hoặc thói quen mà bạn muốn có trong cuộc sống của mình. Điều gì bạn muốn có thêm nhiều hơn nữa trong cuộc sống? Điều gì bạn muốn bớt đi? Bạn muốn thể hiện những giá trị của mình thế nào, v.v...?

Tôi đã tải về tài liệu của Philip và thật ngạc nhiên với chính những mối quan tâm, niềm tin, giá trị và sở thích của mình. Khi tôi đang viết chương này, đã gần một năm kể từ lần

đầu tiên tôi viết ra những mục trong danh sách của mình, và tôi vẫn đang hoàn thiện các phần của mục 2 và 4. Tuy nhiên tôi thực sự có một cuốn sách mục tiêu bọc bìa cứng trong đó tôi đã ghi lại hầu hết mọi mục tiêu của mình từ năm 1996.

Phần đầu tiên, liên quan đến khoảng không riêng tư của tôi, khiến tôi nhận thức thêm về những sở thích của bản thân. Tôi nhớ, sau khi hoàn thiện 25 mục chẳng hạn như đi dạo trong rừng với chồng tôi, có những khoảnh khắc tĩnh lặng cho riêng mình, đi dạo trên cát với đôi chân trần, hương thơm của hoa oải hương, cảm giác của những chiếc khăn ấm, v.v..., rằng tôi đã mang một lò sưởi vào trong phòng tắm của mình và giờ đây có thể làm ấm chiếc khăn tắm khi tôi tắm trong suốt mùa đông. Chúng tôi sống gần rừng, vì thế Hân và tôi thường "biến mất" vào trong rừng vào những chiều Chủ Nhật. Tôi cũng mang kem dưỡng da tay và dầu mátxa có mùi oải hương do đó tôi có thể cảm nhận được nhiều hơn về những thứ mà mình thích. Tôi tự nhủ: "Thật tuyệt! Thật dễ làm hài lòng bản thân sau khi đã khám phá ra chính xác điều mà tôi thích!" Cảm ơn Philip vì những gợi ý của ông.

Và bạn cũng có thể làm tương tự để khám phá ra những sở thích của chính mình và tận hưởng nhiều hơn những điều mà bạn thích. Nên chắc chắn rằng bạn không phải là một kẻ xa lạ với chính bạn! Cuộc sống này quá ngắn ngủi! Vậy tại sao phải chờ đợi mà không tận hưởng nó?

Khi bạn đã nhận thức được về các nhu cầu cá nhân của mình, không nên ngại quyết định đích đến của sống của bạn và các loại hình của cuộc hành trình mà bạn muốn khám phá. Hãy tự hỏi mình xem bạn muốn trở thành người như thế nào. Nên nhớ rằng cuộc sống là một chiếc gương – bạn

sẽ lôi cuốn vào trong cuộc sống của mình những người và những hoàn cảnh hòa hợp với chính hoàn cảnh và những giá trị của bạn. Bạn sẽ nhận được những gì cho đi.

Tôi muốn kết thúc chương này với hai lời trích dẫn mà tôi thích và có liên quan đến các ý tưởng đề cập trong chương này:

"Mọi thứ đều nằm trong trí tuệ. Đó là nơi tất cả bắt đầu. Hiểu được điều bạn muốn chính là bước đầu tiên để có được nó."

Mae West

"Không nên lo sợ cuộc sống của bạn sẽ chấm dứt; hãy lo sợ rằng nó sẽ không bao giờ bắt đầu."

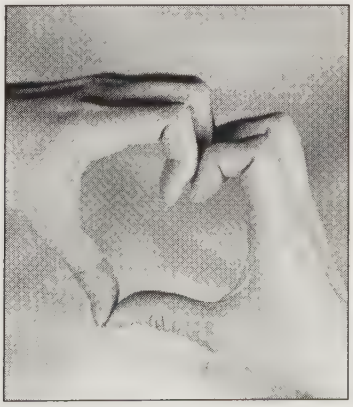
Grace Hansen

Chương 3

LÒNG TỰ TRỌNG VÀ SỰ CHẤP NHẬN CHÍNH MÌNH

"Chúng ta không thể thay đổi được bất cứ thứ gì đến khi chúng ta biết chấp nhận nó."

Carl Jung



Lòng Tự Trọng và Sự Chấp Nhận Chính Mình

Bí quyết của những người thành đạt là ở chỗ họ đánh giá cao và chấp nhận chính mình và môi trường mà họ tồn tại. Họ không có thời gian để than vãn. Nếu không thích điều gì, họ hành động để thay đổi nó hoặc là vui vẻ chấp nhận hoàn cảnh. Bạn cũng có thể chấp nhận, tìm kiếm mặt tích cực ở mọi thứ và sống một cuộc sống vui vẻ.

Lòng tự trọng và thái độ tự chấp nhận hỗ trợ lẫn nhau, và chúng cùng nhau hỗ trợ bạn để sống một cuộc sống hạnh phúc và để đạt tới tiềm năng của bạn. Giá trị bạn có về chính mình phần lớn được quyết định bởi giá trị mà bạn cho rằng người khác đánh giá về bạn. Khi bạn tin là những người khác tôn trọng mình, bạn sẽ có thể chấp nhận bản thân mình và, do sự tự chấp nhận đó, mà lòng tự trọng của bạn cũng sẽ được nâng cao. Đây chính là nhiêu liệu và năng lượng thuần khiết sẽ kích thích khả năng của bạn và thúc đẩy bạn hướng tới các mục tiêu của mình.

Khi tôi mới lớn, tôi đã tự nhận thức sâu sắc về vóc dáng thấp bé của mình. Điều này khá dễ hiểu vì là người Việt Nam lớn lên ở Úc khi mọi người hầu như cao hơn tôi, tôi thấy rất khó có thể tìm được quần áo phụ nữ vừa với mình. Ở tuổi 16, tôi đã sẵn sàng để bước sang thế giới của người lớn mặc dù tôi vẫn phải đi mua sắm tại gian hàng dành cho trẻ em vì quần áo phụ nữ quá dài và thường quá rộng với tôi. Tôi nhớ có những khi tôi thấy ghét cơ thể mình! Tôi muốn chân tôi dài hơn. Tôi muốn kéo giãn lưng ra để nó có thể vừa với những bộ váy đẹp mà tôi thích. Tuy nhiên, quan

điểm về chiều cao của tôi thay đổi khi tôi ở độ tuổi vừa hai mươi. Tôi thừa nhận là mình thấp và đánh giá cao "kích thước đặc biệt" mà cả Chúa và cha mẹ đã tạo cho tôi. Từ khi đó, tôi đã không còn bất cứ phiền muộn nào nghĩ rằng mình quá thấp, và vì tôi đã thay đổi quan điểm của mình, môi trường xung quanh tôi dường như cũng đã thay đổi theo. Tôi là một người hạnh phúc hơn và tôi thu hút những con người và môi trường hạnh phúc vào cuộc sống của mình. Giờ đây tôi đã ngoài ba mươi, và dù không cao thêm được một cm nào, nhưng tôi đã đứng cao hơn những lo lắng không cần thiết và hạnh phúc chấp nhận chính mình. Thật thú vị, chưa ai từng từ chối tôi chỉ vì tôi thấp và tôi biết rằng điều đó cũng sẽ không bao giờ xảy ra! Từ khi ở tuổi hai lăm, tôi say mê nhiều hơn đến những cảm nhận và hiệu quả trong suy nghĩ của mình. Dù tôi luôn chăm sóc cơ thể mình rất chu đáo, song vẻ đẹp thể chất đã trở nên kém phần quan trọng.

Đã bao lần chúng ta từng phê phán chính mình vì "quá già", "quá trẻ", "quá béo", "quá gầy", "quá giàu", "quá nghèo", "quá ngượng ngùng", "quá bận rộn", và v.v... ? Chúng ta không chỉ thực sự phê phán chính mình, mà đôi khi chúng ta còn có thể "tiến xa thêm" và phê phán những người khác là "quá lười", "quá tham lam", và danh sách này vẫn còn kéo dài. Bí mật của hạnh phúc là chấp nhận bản thân chúng ta và những người có vị trí quan trọng trong cuộc sống của chúng ta một cách vô điều kiện. Chỉ cần sự đánh giá cao của những người khác thôi cũng có thể khiến chúng ta cảm thấy mình đặc biệt.

"Để thành công, cần phải biết chấp nhận thế giới nguyên thủy và hãy vươn cao hơn nó.

Michael Korda

Ron Kurtus, với Năm Câu Hỏi Của Nhà Quán Quân, (http://www.school-for-champions.com/life/5questions.htm)_giúp mọi người đánh giá các hoạt động hàng ngày và hiểu rõ giá trị những gì mà họ có trên cơ sở cuộc sống hàng ngày:

- Ngày hôm nay tôi cảm ơn vì điều gì?
- Ngày hôm nay tôi đã học hỏi được gì?
- Ngày hôm nay tôi đã làm được một việc tốt ở đâu?
- Ngày hôm nay tôi có giá trị với ai?
- Ngày hôm nay tôi đã chăm sóc bản thân như thế nào?

Những câu hỏi trên sẽ giúp bạn đánh giá đúng những gì xung quanh bạn hoặc xảy đến với bạn trong cuộc sống hàng ngày. Chúng sẽ phát huy các khả năng của bạn và giúp bạn gặt hái được nhiều hơn nữa trong cuộc sống.

Dưới đây là một số dòng suy nghĩ thú vị mà anh họ tôi, Nguyễn Tuấn Anh, đã gửi cho tôi qua e-mail (không rõ xuất xứ ban đầu).

Cảm ơn Chúa, vì:

> *Người bạn đời lấn phần chăn mỗi đêm,*
> **Bởi có nghĩa cô/anh đã không ra ngoài với ai khác.**
>
> *Con của con chẳng chịu dọn phòng, mà ngồi xem tivi,*
> **Bởi có nghĩa là nó ở nhà, không rong chơi ngoài đường.**

Số tiền thuế mà con phải trả,
Bởi có nghĩa là con có việc làm.

Đống chén đĩa phải dọn sau bữa tiệc,
Bởi có nghĩa là con đã được quây quần bên bạn bè.

Quần áo con bó sát,
Bởi có nghĩa con có đủ ăn.

Cái bóng cứ theo con lúc làm việc,
Bởi có nghĩa con đang ở dưới ánh nắng mặt trời.

Con phải cắt cỏ, phải lau những cửa sổ, và sửa những máng nước ,
Bởi có nghĩa con có một mái nhà.

Về sự phàn nàn liên quan đến chính phủ mà con nghe thấy,
Bởi có nghĩa là chúng con được tự do ngôn luận.

Con tìm được chỗ đậu xe ở mãi cuối bãi,
Bởi có nghĩa là con có thể đi bộ và con đã được có xe mà đi.

Hóa đơn lò sưởi tốn kém quá,
Bởi có nghĩa là con được ấm áp.

Người phụ nữ ngồi cạnh con trong nhà thờ hát sai nhịp,
Bởi có nghĩa là con có thể nghe rất chính xác.

Đống đồ phải giặt và ủi,
Bởi có nghĩa là con có quần áo để mặc.

Sự mệt mỏi và các cơ đau nhức cuối ngày,
Bởi có nghĩa là con có khả năng làm việc chăm chỉ.

Tiếng chuông đồng hồ báo thức mỗi buổi sớm,
Bởi có nghĩa là con vẫn đang tồn tại.

Câu chuyện Chiếc Bình Nứt dưới đây cũng có thể khiến chúng ta nhận ra mình đặc biệt như thế nào – bất kể những điểm yếu của chúng ta.

Một người gánh nước có hai chiếc bình treo hai đầu của một cái đòn gánh mang trên vai. Một trong số hai bình ấy có một vết nứt trên mình, trong khi chiếc còn lại vẫn nguyên vẹn. Chiếc bình nguyên vẹn luôn mang được đầy nước sau một đoạn đường dài từ dòng sông đến nhà chủ, còn chiếc bình nứt khi ấy chỉ còn lại một nửa lượng nước trong bình.

Vì vậy, mỗi ngày, người gánh nước đong hai bình nước tại dòng sông, nhưng lại chỉ giao được một bình rưỡi nước cho nhà chủ. Tất nhiên, chiếc bình nguyên vẹn, nhận thức được sự hoàn hảo của chính mình, đã tự hào với việc làm tròn bổn phận, và rằng nó có đủ khả năng để thực hiện chức năng đã định của nó. Mặt khác, chiếc bình bị nứt, lại hổ thẹn với sự thiếu hoàn hảo bề ngoài của mình, cảm thấy đau khổ vì chỉ có thể hoàn thành được một nửa những gì mà nó đáng ra có thể làm.

Sau hai năm với những gì nó nhận thức là tồn tại mãi mãi, thất bại cay đắng, chiếc bình nứt đã nói

chuyện với người gánh nước. "Tôi thấy hổ thẹn về chính mình, và tôi muốn xin lỗi ông,"

"Hổ thẹn ư?" người gánh nước nói, "Nhưng tại sao? Anh hổ thẹn về điều gì?"

"Tôi thấy hổ thẹn," chiếc bình nứt đáp lại, "bởi vì, trong hai năm qua, tôi chỉ có thể giao được một nửa lượng nước của mình. Vết nứt ở bên đã khiến nước rỉ ra ngoài trên đường quay trở lại nhà ông chủ. Chính vì thiếu sót của tôi, mà ông đã phải làm tất cả công việc này, và ông không đạt được giá trị trọn vẹn từ những nỗ lực của mình."

Người gánh nước mỉm cười và nói, "Thế anh có nhận ra rằng những cây hoa chỉ có ở phía của anh trên con đường ấy, chứ không phải ở phía của chiếc bình còn lại không?"

Chiếc bình nứt suy nghĩ một lát, rồi nói, "Sao ông nhắc đến điều đó, vâng, tôi có thấy."

"Ồ," người gánh nước giải thích, "đó là vì cái mà anh nhận thức như một điều thiếu sót, thì tôi lại thấy đó là một thuận lợi. Khi chúng ta bắt đầu làm việc cùng nhau, tôi đã dự định trồng các hạt hoa giống ở phía của anh trên con đường về, và, từ khi ấy, anh đã luôn tưới nước cho chúng hàng ngày khi chúng ta đi bộ về từ dòng sông. Kết quả là, nhờ có anh mà hai năm qua chúng ta đã có thể trang trí cho chiếc bàn của ông chủ với những bông hoa đẹp. Hãy thử nghĩ xem, nếu anh khác biệt so với những gì anh có, thì những bông hoa sẽ không thể lớn lên được ở

đây để làm đẹp cho con đường và cuộc sống của chúng ta!"

Khuyết Danh

Để đặt mục tiêu cao và giành được những điều tuyệt vời trong cuộc sống, chúng ta cần phải chấp nhận những gì mà chúng ta không thể thay đổi và, quan trọng hơn hết là đánh giá cao món quà mà chúng ta nhận được mỗi ngày – có thể thậm chí không cần phải nhận ra nó. Cùng lúc, chúng ta cũng phải tự giải phóng mình khỏi những mặc cảm tội lỗi và sợ hãi. Sợ hãi chính là kẻ thù đáng sợ nhất của thành công. Có thể tất cả chúng ta sẽ hoặc đã từng trải qua một số mặc cảm tội lỗi và sợ hãi trong đời. Trong số chúng ta, những người không có các công việc chính thức để đem lại cuộc sống vật chất đầy đủ cho con cái mình có thể sẽ có mặc cảm tội lỗi vì không lo được cho con đến nơi đến chốn. Những cha mẹ dành nhiều giờ tại nơi làm việc có thể có mặc cảm tội lỗi về việc không có đủ thời gian cho con cái và cha mẹ mình. Những người cho rằng họ thất bại trong cuộc sống sẽ thấy khó khăn phải đối mặt với thế giới và cả những người thành công cũng có thể trải qua mặc cảm tội lỗi của sự thành công. Rất hiếm ai trên hành tinh này hoàn toàn hạnh phúc với hoàn cảnh của mình. Tuy nhiên, hiểu được giới hạn và phạm vi ảnh hưởng của mình sẽ giúp chúng ta khiến cuộc sống mình hạnh phúc hơn nhiều. Bạn và tôi không nên lo lắng về những gì mà chúng ta không thể kiểm soát hoặc thay đổi.Dưới đây là ba đường tròn của cuộc sống. Những đường tròn này đại diện cho các phạm vi ảnh hưởng của chúng ta.

- Đường tròn trong cùng là Thế Giới Của Tôi – đây là nơi tôi có thể kiểm soát và khiến các sự việc xảy ra.

Hình 2: ***Những phạm vi ảnh hưởng***

- Khoảng giữa Thế Giới Của Tôi và vòng tròn kế tiếp là môi trường mà tôi có thể phát triển tới. Dù có thể có nhiều điều trong đó tôi không thực sự thích, nhưng ưu điểm là nó CÓ THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC bởi tôi. Tôi thực sự có ảnh hưởng có giới hạn trong lĩnh vực này của cuộc sống.

- Ở phạm vi vùng ngoài cùng tôi KHÔNG THỂ kiểm soát. Nếu tôi muốn phát triển trong môi trường này, tôi phải chấp nhận như những gì nó vốn có.

Hình ảnh này gợi ý rằng bạn nên tập trung năng lượng vào việc thay đổi những điều trong phạm vi ảnh hưởng của mình, và vui vẻ chấp nhận những gì ngoài tầm kiểm soát của bạn.

Dưới đây là diễn đạt tuyệt vời của một tác giả vô danh về cách sống trọn vẹn, biết chấp nhận chính mình và tạo lấy hạnh phúc cho đời mình.

Hãy Là Chính Mình - Cho Trung Thực
Chấp Nhận Chính Mình - Thật Nhã Nhặn
Coi Trọng Chính Mình - Và Hãy Vui
Tha Thứ Cho Chính Mình - Cho Trọn Vẹn
Đối Xử Với Chính Mình - Với Sự Độ lượng
Cân Đối Chính Mình - Cho Hòa Hợp
Tạo Hạnh Phúc Cho Chính Mình - Thật Phong Phú
Tin Cậy Chính Mình - Với Lòng Tự Tin
Yêu Chính Mình - Hết Lòng
Tạo Sức Mạnh Cho Chính Mình - Với Niềm Tin
Cống Hiến Chính Mình - Thật Nồng Nhiệt
Thể Hiện Chính Mình - Thật Rạng Rỡ

"Một người thành công là người biết nhận ra những tài năng Chúa ban tặng cho chính mình,, khắc phục những mặt yếu kém và biến chúng thành những kỹ năng và sử dụng những kỹ năng này để hoàn thiện các mục đích của mình."

Larry Bird

Chương 4

ĐẦU ÓC NĂNG ĐỘNG VÀ MẠNH MẼ

"Phần nhiều những người thất bại trong cuộc đời là những người không nhận ra rằng họ đã gần với thành công như thế nào khi họ từ bỏ."

Thomas Edison

Đầu Óc Năng Động Và Mạnh Mẽ

Một tối nọ, tôi và Anh Hân - chồng tôi, đang bàn luận về tương lai của chúng tôi và những điều mà chúng tôi muốn làm. Tôi nói với Hân rằng, "Em thật sự muốn phát minh và làm ra cái gì đó vào các năm tới." Hân nói "Thế à?" với dấu hỏi hiện trên khuôn mặt anh. Tôi nói tiếp, "Anh có nhận thấy có bao nhiêu thứ khác nhau mà chúng mình sử dụng và tiêu thụ từ lúc thức dậy cho tới khi đi ngủ mỗi ngày không? Này nhé, danh sách này là vô tận và em thật sự muốn phát minh ra một cái gì đó mà chúng mình có thể dùng trong sinh hoạt hàng ngày." Hân cũng khuyến khích tôi, "Nghe có vẻ hay đấy em! Thích thì làm...". Tôi nhìn anh với nụ cười rạng rỡ để cảm ơn vì đã tin tôi như thế. Ngay lúc đó tôi đã quyết định rằng tôi sẽ biến điều đó thành hiện thực. Với công ty của mình – Cleverlink – Tôi cùng với nhóm của mình đã phát minh ra phần mềm, những hệ thống và quy trình Online cho nhiều tổ chức, nhưng tôi muốn phát minh ra cái gì đó hữu hình có thể chạm vào và cảm nhận được. Cuốn sách này là một trong số những sản phẩm vật chất lẫn tinh thần của tôi và nó khuyến khích tôi và bạn cùng nhau chia sẻ những mục tiêu của tôi bằng việc đọc cuốn sách này.

Một điều thực sự lôi cuốn đó là tất cả mọi thứ mà chúng ta sử dụng – như bàn chải đánh răng, lược, dầu gội, lò vi ba, Internet, máy tính xách tay - đều chỉ là một ý tưởng nảy ra trong đầu một ai đó. Chương này nhằm mục đích giúp bạn:

- Mơ đến thế giới lý tưởng của bạn: đánh thức sức mạnh trí óc của bạn;
- Bay đến mặt trăng
- Phá vỡ biên giới và đạt được những giấc mơ ngông cuồng nhất; và
- Đặt ra những mục tiêu và biến giấc mơ của bạn thành hiện thực.

1. Mơ đến thế giới lý tưởng của bạn: đánh thức sức mạnh trí óc của bạn. Nào chúng ta cùng....đi vòng quanh vũ trụ

Khoảng bao lâu thì bạn cho phép đầu óc của mình 'nghỉ ngơi'? Cái hay của việc bạn để cho đầu óc mình lang thang khắp vũ trụ là bạn không phải mất xu nào để mua vé cả! Nếu bạn thích du lịch, như tôi chẳng hạn, bạn cũng sẽ đồng ý rằng chúng ta học đươc rất nhiều điều khi đi du lịch như vậy. Bạn hiểu nhiều về những điều khác nhau mà con người làm ở những nước khác: văn hoá của họ, những người thân thiện, những điều tốt đẹp và cả những điều xấu xa. Kinh nghiệm khiến cho bạn biết đánh giá hơn việc bạn là ai và bạn có những gì. Đôi khi, kinh nghiệm mà bạn có khiến bạn thay đổi quan điểm và cách cảm nhận của mình về một số thứ nhất định. Mẹ tôi thường hay nhắc tôi về việc tôi và em gái tôi đã chi bao nhiêu tiền trong một chuyến đi kéo dài sáu tuần tới Mỹ sau khi tôi tốt nghiệp thạc sỹ. Tôi bảo với mẹ rằng, "Không mẹ ạ, đó là lệ phí cho một chuyến đi học hỏi khác." Trong kỳ nghỉ kéo dài sáu tuần đó, chúng tôi thật sự hạnh phúc khi gặp gỡ nhiều

người bà con và bè bạn và gặp một trong số những người anh em họ của chúng tôi, người mà chúng tôi chưa bao giờ gặp trước đó. Chúng tôi đã tới thăm chín thành phố ở Mỹ, Canada và Mexico và học được nhiều điều. Chúng tôi cũng tạo được những mối quan hệ tốt với những người bà con của mình và đã có một khoảng thời gian thật sự tuyệt vời. Trong khi đang ở khách sạn ở Toronto, tôi đã quyết định bắt đầu việc kinh doanh của chính mình và tôi đã làm điều đó sáu tháng sau khi trở về từ chuyến đi. Hiện nay, bạn có thể đọc mọi thứ về việc kinh doanh của tôi trên trang Web **www.cleverlink.com.au**

Trí óc của chúng ta rất sáng tạo, và chúng thích được vươn tới những ý tưởng và hình ảnh tưởng tượng mới lạ. Còn bộ não có thể cảm nhận niềm vui thành công sớm hơn nhiều trước khi thành quả trở thành hiện thực. Vì vậy, bộ não cũng có thể trải qua sự sợ hãi và sự không chấp thuận mặc dù có thể chẳng có rủi ro nào cả.

Việc lựa chọn sử dụng và khởi động năng lực trí tuệ của mình là lựa chọn của bạn. Nó tuỳ thuộc vào bạn nếu bạn muốn đạt được nhiều thành quả hơn. Hãy luôn tưởng tượng đến kết quả sau cùng trong suy nghĩ của bạn trước khi bắt đầu. Trong Chương 6, tôi sẽ gợi cho bạn thấy nhiều công cụ khác nhau cho phép bạn có thể tăng tốc trên con đường đi tìm thành công của mình. Bạn không chỉ học được cách sử dụng năng lực của mình, mà tôi còn giúp bạn tận dụng những kỹ năng và kiến thức của người khác bằng cách tham gia vào các tổ chức, những nhóm người suy nghĩ tinh thông, các nhóm người, và bằng cách tạo mạng lưới.

Bạn có thể một mình mơ về thế giới lý tưởng của mình, hoặc có thể làm điều đó cùng với bạn bè, người cố vấn dày kinh nghiệm hay những người cộng tác kinh doanh

với mình. Một phương pháp lý tưởng để mơ đến thế giới lý tưởng đó là thực hiện theo những bước sau đây:

- Quên đi hoàn cảnh hiện tại của bạn. Đừng để bất cứ thứ gì hạn chế trí tưởng tượng của bạn.

- Cảm nhận môi trường về thế giới lý tưởng của bạn. Nó như thế nào? Bạn nhìn thấy gì? Chú ý tới màu sắc, mùi vị, bố cục. Cái hay là ở chỗ bạn có thể vẽ bất cứ bức tranh nào bạn muốn nhìn thấy.

- Ai đi cùng bạn trong thế giới lý tưởng đó? Đây thường là những người bạn yêu quý và quan trọng trong cuộc đời bạn. Hãy đảm bảo rằng bạn có kế hoạch đưa những người này đi cùng với bạn trong cuộc hành trình để họ có thể đến với thế giới lý tưởng cùng với bạn.

- Bạn đang làm lễ kỷ niệm gì vậy? Có phải đó là sinh nhật con bạn không? Hay đó là buổi khai trương công ty của bạn? Hoặc lễ kỷ niệm lần thứ 50 với người yêu của bạn?

- Mất bao xa từ nay cho tới ngày bạn có thể thấy được thế giới lý tưởng của mình trong cuộc sống thực?

Những bước trên có thể giúp bạn bước vào một thế giới khác và để cho trí não của bạn được tự do bay nhảy. Hãy mơ những giấc mơ lớn và để cho đầu óc bạn được mở rộng. Hãy cảm nhận về kinh nghiệm và hưởng thụ thế giới tuyệt vời. Bạn đang mạo hiểm sao? Chẳng mạo hiểm gì cả! Nó chỉ là những gì riêng tư trong suy nghĩ của bạn và chẳng mất một xu nào cả khi để cho đầu óc bạn ngao du khắp vũ trụ này.

Ngài Jams Dewear từng nói, "Trí não giống như những chiếc dù vậy. Chúng chỉ thực hiện chức năng khi được mở."

2. Bay đến Mặt Trăng

"Hãy luôn lên kế hoạch bay tới Mặt Trăng. Dù là bạn không tới được mặt trăng thì bạn cũng sẽ đáp xuống giữa các vì sao"

Les Brown

Câu trích dẫn trên là một trong số những câu mà tôi thích nhất trong nhiều năm, và tôi đã không biết ai đã viết những dòng đó cho tới khi tôi viết đến chương này. Tôi đã quyết định nghiên cứu để tìm ra tên của người đã nói câu nói nổi tiếng đấy. Thật bất ngờ, Les Brown là một người mà trước đây tôi đã gặp tại Anaheim, Mỹ. Les đã có một bài diễn thuyết tuyệt vời tại một cuộc hội thảo mà tôi và chồng cùng tham dự.

Điều tôi muốn viết trong phần này đã được Les tóm lược một phần trong một câu nói của ông: Hãy luôn lên kế hoạch bay tới mặt trăng, dù là bạn không tới được mặt trăng thì bạn cũng sẽ đáp xuống giữa các vì sao.

3. Phá vỡ biên giới và đạt được những giấc mơ điên cuồng nhất của bạn.

"Tương lai thuộc về những người tin vào giấc mơ của mình."

Eleanor Rooservelt

Bất cứ mục tiêu nào đáng đạt được đều có một loạt những chướng ngại vật và thử thách. Vượt qua được những chướng ngại vật này sẽ giúp bạn tiến đến gần hơn vị trí lý tưởng của mình. Mục tiêu càng cao, càng có nhiều thử thách mà bạn cần vượt qua. Mặt tích cực của điều này là bạn sẽ cảm thấy thoả mãn với kết quả sau cùng. Những chướng ngại vật mà bạn sẽ gặp phải trong hành trình tới vị trí lý tưởng có thể là nỗi sợ hãi, sự do dự, không chấp thuận, sự thất bại hay chỉ trích. Hãy hiểu rằng những chướng ngại vật này là điều tự nhiên đối với bất cứ mục tiêu đáng giá nào và chúng có thể giúp bạn đứng dậy bất cứ khi nào bạn ngã và giúp bạn bước tiếp để tiến tới mục tiêu của mình.

Cách đây không lâu, tôi đã gặp và nghe Diana Sorensen, một người diễn thuyết tại câu lạc bộ SWAP địa phương của tôi (một trong những mạng lưới kinh doanh quốc tế mà tôi tham dự; bạn có thể ghé thăm trang web SWAP tại **www.swapaustralia.com.au** để biết những câu lạc bộ địa phương, cũng như những cuộc họp trong khu vực của bạn). Người phụ nữ này đã đi bộ xuyên Australia, từ Perth cho tới Sydney trong 180 ngày để biến giấc mơ điên cuồng của bà thành hiện thực. Phần thú vị với tôi đó là tôi đã gặp Dianna khoảng 8 tiếng sau khi tôi và chồng mình bay về từ Perth. Chúng tôi trở về nhà ở Wollongong vào lúc nửa đêm và tôi háo hức xuất hiện trong một cuộc gặp mặt có ăn sáng vào lúc 7 giờ. Ở đây, tôi đã gặp Dianna và nhận ra rằng việc thức dậy lúc 6 giờ sáng chẳng là gì so với việc đi bộ trong 6 tháng xuyên Australia! Bạn có thể đọc nhiều hơn về Dianna và mua sách của bà tại **www.radiantcoaching.com.au**

Giấc mơ điên cuồng nhất của Dianna đó là đi bộ xuyên Australia và cô đã làm được điều đó. Từ bài diễn thuyết của cô, tôi biết rằng cô không có bất cứ sự hỗ trợ hay tài

trợ nào để làm điều đó trừ việc ủng hộ tinh thần từ phía bạn trai, bè bạn và gia đình cô. Tôi cho rằng giấc mơ của người phụ nữ này là một trong những giấc mơ gây sửng sốt nhất mà tôi từng được nghe trực tiếp. Một giấc mơ điên cuồng khác cũng đáng được nhắc tới ở đây đó là hành trình của những người đi tị nạn bằng thuyền từ chính đất nước của tôi, Việt Nam. Có lẽ bạn cũng từng nghe nhiều câu chuyện bí hiểm và khủng khiếp về những người sống sót trên đại dương khi trốn khỏi đất nước của họ. Chồng và anh trai tôi đã tự làm những chiếc thuyền nhỏ và dẫn gia đình của họ đi tìm tự do và tương lai mơ ước. Khi rời khỏi bến cảng ở Việt Nam, họ chấp nhận rủi ro bị chính quyền cộng sản bắt giữ và còn phải chấp nhận rủi ro của cảnh "mất phương hướng" trong nhiều tuần mà không có đủ thức ăn và nước uống. Nhưng họ vẫn có mơ ước và hy vọng, điều đã mang lại cho họ sự can đảm để bắt đầu hành trình của mình. Nhờ có những giấc mơ của các anh trai tôi, mà tôi và bố mẹ đã không phải chịu cùng những rủi ro đó; chúng tôi đã tới Australia bằng máy bay. Trong cuộc sống, bạn thường chịu một số rủi ro nhất định, vì thế những người khác không phải chịu cùng những khó khăn và những điều bất ổn đó. Tôi thực sự cảm kích những mạo hiểm mà anh trai tôi đã chịu để mang tới cho gia đình tôi một tương lai tốt đẹp hơn.

Giấc mơ điên cuồng nhất của bạn có thể là khởi đầu việc kinh doanh của chính bạn, học một kỹ năng mới, chơi một môn thể thao mà bạn luôn muốn chơi. Trong thực tế, nếu không ai chịu mạo hiểm để bắt đầu việc kinh doanh của chính họ, sẽ không có nhiều việc làm như ngày nay. Tất cả chúng ta đều có lợi bởi có người khác đã chấp nhận mạo hiểm trước đó. Trong sinh hoạt hàng ngày,chúng ta cũng chấp nhận mạo hiểm để mang lại lợi ích cho những người khác.

4. Đặt ra mục tiêu và biến giấc mơ của bạn thành hiện thực

Việc biến giấc mơ của bạn thành hiện thực trong thực tế dễ dàng hơn nếu trước tiên bạn hình thành ra kết quả sau cùng trong suy nghĩ của mình. Đầu tiên, bạn cần xác định bạn muốn đạt được điều gì. Thứ hai, đặt ra những chiến lược, và cuối cùng, bắt đầu hành động.

> *"Có tầm nhìn mà không có hành động thì mãi chỉ là giấc mơ. Nhưng hành động mà không có tầm nhìn thì sẽ là một cơn ác mộng"*
>
> Tục Ngữ Nhật Bản

Hãy thức tỉnh sức mạnh trí não của bạn, tập trung năng lượng của mình và nghiêm khắc với bản thân để hành động. Sẽ không có điều gì xảy ra trừ khi bạn bắt đầu thực hiện hành động đầu tiên và nhỏ bé đó.

NHỮNG MỤC TIÊU phải **SMART (THÔNG MINH)**

S = **S**pecific (Cụ thể)

M = **M**easurable (Đo được)

A = **A**chievable (Có thể đạt được)

R = **R**ealistic (Thực tế)

T = **T**imely (Kịp thời)

Hai nhân tố quan trọng của việc đặt ra những mục tiêu đó là:

Bạn phải biết chính xác bạn muốn gì, và

Các mục tiêu	Ngày hoàn thành	Những nguồn lực tôi cần để đạt được mục tiêu này
1		
2		
3		
4		
5		

Các mục tiêu	Ngày hoàn thành	Những nguồn lực tôi cần để đạt được mục tiêu này
6		
7		
8		
9		
10		

Bạn phải xác định cái giá mà bạn phải trả để đạt được điều đó.

Hãy viết ra những mục tiêu hiện tại của bạn (hãy nhớ tới nguyên tắc SMART), đồng thời xác định cái giá mà bạn phải trả cho nó (thời gian, sự nỗ lực, sự hỗ trợ, tiền bạc, giáo dục, và những thứ khác)

'Những mục tiêu lớn thì đạt được những thành quả lớn. Không có mục tiêu nào thì cũng chẳng có thành quả nào cả hoặc là thành quả của người khác"

Mark Victor Hansen

"Một giấc mơ thì chỉ là một giấc mơ. Còn một mục tiêu là một giấc mơ có kế hoạch và thời hạn cuối cùng"

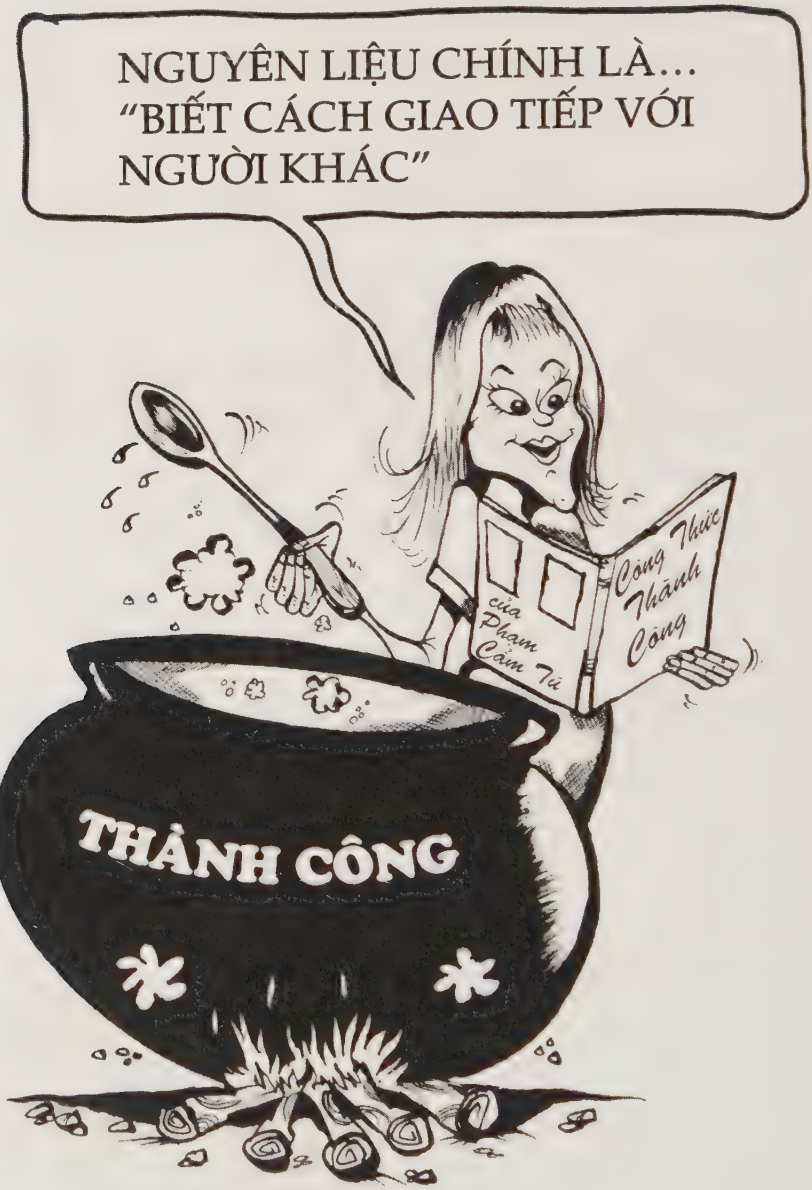
Harvey Mackay

Chương 5

NHỮNG MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP - NIỀM VUI CỦA CUỘC SỐNG

"Thành phần quan trọng nhất trong công thức của sự thành công đó là biết cách để tạo mối quan hệ tốt đẹp với mọi người"

Theodore Roosevelt



Hình 3: ***Những mối quan hệ***

Những Mối Quan Hệ Tốt Đẹp - Niềm Vui Của Cuộc Sống

Những người có các mối quan hệ tuyệt vời trong cuộc sống riêng tư cũng như trong nghề nghiệp là những người hạnh phúc và cảm thấy thoả mãn nhất. Điều thú vị là, những mối quan hệ không thể mua bán được. Không thể nhờ một ai đó tạo ra một mối quan hệ tốt đẹp thay cho bạn. Dù là bạn có thể tạo mối quan hệ cho người nào đó gần gũi với bạn, thì kết quả cũng sẽ không như trường hợp họ tự xây dựng mối quan hệ đó! Đúng vậy! Mối quan hệ là một sự kết nối cá nhân giữa hai người. Bạn và tôi có thể cố gắng để "rút ngắn" quá trình này bằng tạo quan hệ với một nhóm người. Tuy nhiên, sự kết nối ở đây vẫn chỉ là một người với một người, và chỉ ở mức độ này bạn mới có thể xây dựng được một mối quan hệ bền vững và lâu dài được

Việc tạo mối quan hệ tốt đẹp với mọi người có thể khó khăn hơn việc đạt được những điều khác, như kiến thức, tự do về tài chính hay địa vị xã hội. Điều này là bởi vì tạo một mối quan hệ tốt liên quan đến hai hay nhiều người và trừ khi bạn tạo một tình huống mà cả hai đều là người chiến thắng (win – win), mối quan hệ sẽ không thoả mãn đôi bên. Tình huống cả hai bên cùng thắng đề cập ở đây không nói tới việc thắng thua, mà nói về việc hiểu, chấp nhận và thoả mãn.

Những người thành công thực sự trong cuộc sống là những người tận hưởng những mối quan hệ tuyệt vời với chính mình và những người quan trọng trong cuộc sống của họ. Hãy nghĩ tới một tình huống khi quan hệ gia đình bạn căng

thẳng hay quan hệ giữa bạn và sếp hay khách hàng đang bị tổn hại. Liệu bạn có cảm thấy vui hay bằng lòng trong cuộc sống và nghề nghiệp không? Mặt khác, khi bạn có một gia đình mà mọi người yêu thương lẫn nhau và có những đồng nghiệp quan tâm lẫn nhau, khi có sự giao tiếp tin cậy và cởi mở, mọi thứ dường như tuyệt vời hơn và điều đó khiến bạn làm việc hiệu quả và hạnh phúc hơn. Bạn tươi vui và mọi người xung quanh biết rằng bạn đang hạnh phúc. Mọi người luôn mong muốn kết giao với những người hạnh phúc.

10 lời khuyên để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp trong cuộc sống của bạn

► **Lời khuyên thứ 1:**

Hãy xác định rằng bạn muốn có mối quan hệ tốt đẹp với chính bản thân bạn và những người khác

Chúng ta hãy nhắm tới những khởi đầu tốt đẹp và kết thúc có hậu! Để có những mối quan hệ tốt đẹp với những người khác, trước tiên bạn cần phát triển quan hệ tốt với chính bản thân bạn! Thường bạn thấy rằng mọi người, đặc biệt là phụ nữ, cố gắng để làm hài lòng người khác nhưng họ thường bỏ qua nhu cầu của chính bản thân họ. Những người này có thể nghĩ rằng họ có thể có được những mối quan hệ tốt bằng việc quên đi những nhu cầu riêng của

bản thân nhưng không phải vậy. Bạn không thể xây dựng mối quan hệ bên ngoài vững chắc dựa trên mối quan hệ yếu kém với chính bản thân bạn. Khi bạn có sự hài hoà bên trong và chăm sóc tốt bản thân, bạn có thể có nhiều sinh lực hơn và giúp đỡ được nhiều hơn cho những người khác. "Bạn không thể cho cái mà bạn không có!"

► **Lời khuyên thứ 2:**

Đừng mạo hiểm đánh đổi những mối quan hệ tốt đẹp lâu dài chỉ vì lợi ích tạm thời

"Love (tình yêu) được đánh vần ngược là evil (quỷ dữ), điểm khác biệt chỉ là chữ I (tôi)"

Linh Mục Norman Pena

Hãy làm những gì cần làm để duy trì những mối quan hệ bền vững. Những kẻ thù của mối quan hệ tốt đẹp đó là: ganh tỵ, thiếu quan tâm; thiếu khoan dung; thiếu thông cảm; ích kỷ; keo kiệt và giao tiếp kém.

Nếu mục tiêu của bạn là xây dựng những mối quan hệ dài lâu, bền vững và tốt đẹp, bạn cần nghiêm khắc với bản thân trong việc giúp đỡ và quan tâm tới người khác. Nếu những kẻ thù trên đang cố gắng gây nguy hiểm cho mối quan hệ của bạn, bạn cần kiểm soát được những thử thách đó để vượt qua chướng ngại vật. Điều này đòi hỏi thời gian, sự thông cảm và tính kỷ luật.

► **Lời khuyên thứ 3:**

Đặt mình vào địa vị những người khác và nghĩ đến điều sẽ khiến họ hạnh phúc

Stephen Covey viết trong bài báo "*Tài khoản Ngân Hàng Tình Cảm*" của mình rằng: "Trong mọi mối quan hệ quan trọng của cuộc đời chúng ta, chúng ta cần hàng ngày xây dựng tích lũy niềm tin và tình yêu thương." Nói cách khác, với mỗi người, chúng ta cần mở và duy trì một tài khoản ngân hàng tình cảm. Những khoản gửi vào được thực hiện thông qua sự nhã nhặn, tốt bụng và trung thực, và bằng cách giữ những cam kết. Những khoản rút ra được thực hiện thông qua sự thiếu nhã nhặn, thiếu tôn trọng, đe doạ và phản ứng thái quá.

Năm Cách Để tích lũy

1. Ghi nhớ những điều nhỏ nhặt
2. Giữ cam kết
3. Làm rõ và hoàn thành những mong đợi.
4. Xin lỗi chân thành khi cần thiết
5. Hãy trung thành

► **Lời khuyên thứ 4:**

Làm những việc tốt đẹp

Tôi chắc rằng bạn sẽ đồng ý rằng có rất nhiều cách khác nhau để thể hiện tình yêu thương của bạn với những người mà bạn quan tâm. Đôi khi, chỉ cần một chút nỗ lực để quan tâm những người mà bạn yêu thương. Với những người bạn thường xuyên tiếp xúc, bạn có thể thể hiện

sự quan tâm bằng cách làm những việc như nấu ăn, đón con hay lau dọn nhà cửa cho họ. Với những người ở xa hay liên lạc vì công việc, bạn có thể thể hiện bạn rất quan tâm đến họ bằng cách gây bất ngờ cho họ với một tấm thiệp hay món quà nhỏ.

► **Lời khuyên thứ 5:**

Vai trò của việc cho và nhận trong những mối quan hệ tốt đẹp và lâu dài

Bạn có nhớ niềm hạnh phúc mà bạn cảm thấy trong lần cuối cùng bạn nhận được một điều gì có ý nghĩa từ người nào đó mà bạn yêu quý không? Mắt của bạn có ánh lên niềm vui, cánh tay bạn có ôm choàng lấy người đó và bạn có cười rạng rỡ không? Tôi chắc chắn đã có nhiều khoảnh khắc như thế. Thật là một khoảnh khắc tuyệt vời trong cuộc đời! Bạn đã nhận ra rằng khi bạn đang có một khoảng thời gian tuyệt vời – hoặc trải qua một chuyện buồn – mà những người bạn yêu quý gần như có cùng tâm trạng của bạn hay chưa?

Điểm mà tôi muốn giải thích rõ ở đây, đó là: Tất cả chúng ta đều có nhu cầu cho và nhận, và hạnh phúc có thể đến cả từ việc cho và nhận. Tuy nhiên, có những người mạo hiểm mối quan hệ của mình bởi họ không biết nghệ thuật cho và nhận. Bạn không thể chỉ nhận mà không cho, và ngược lại. Tương tự, bạn có thể làm tổn thương người khác nếu từ chối sự giúp đỡ của họ.

Bạn có thể tạo ra và duy trì mối quan hệ tốt đẹp

bằng cách tặng những món quà ý nghĩa, như thời gian, sự giúp đỡ, tiền bạc, những món quà, và nhiều thứ khác nữa, và cũng bằng việc biết cách nhận sự giúp đỡ của người khác. Bản thân việc cho và nhận là một nghệ thuật, vì vậy hãy giành thời gian để suy nghĩ về điều này và xem bạn có thể cải thiện mối quan hệ của mình như thế nào bằng cách cho và nhận.

► **Lời khuyên thứ 6:**

Tôn trọng

Từ 'tôn trọng' chỉ là một chữ ngắn, nhưng nó có sức ảnh hưởng đến nhiều thứ, kể cả khả năng xây dựng phần bền vững nhất của những mối quan hệ. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên về việc mọi người sẽ phản ứng tích cực như thế nào khi họ biết bạn tôn trọng họ bao nhiêu. Nhiều cặp vợ chồng đã nhầm lẫn tin rằng, sau khi cưới, họ không cần phải tôn trọng người bạn đời của mình nhiều như lúc bắt đầu mối quan hệ. Tôi có thể chứng minh cho bạn rằng tôn trọng trong quan hệ cũng quan trọng như tình yêu vậy. Thể hiện càng nhiều sự tôn trọng đối với người yêu, bạn sẽ được đền đáp bằng một mối quan hệ bền chặt và hạnh phúc hơn!

► **Lời khuyên thứ 7:**

Chịu hoàn toàn trách nhiệm

Bạn có thể xây dựng một mối quan hệ tốt tại công sở hay ở nhà bằng cách chịu hoàn toàn

trách nhiệm cho mọi việc bạn làm. Nếu bạn cảm thấy rằng bạn không thể đáp ứng những yêu cầu cần thiết để đạt được thứ mà bạn cho sẽ là công việc hàng đầu, thì trách nhiệm của bạn lúc này là nhờ giúp đỡ hay chia sẻ ý kiến của bạn với những người khác. Việc tức giận sẽ chẳng giải quyết được gì cả bởi bạn bị ngập đầu trong công việc hay phải làm một việc kém chất lượng bởi bạn nghĩ rằng bạn không có đúng những công cụ cần thiết hay không đủ thời gian. Nếu bạn muốn xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp và bền lâu, bạn cần quyết đoán và nói ra nhu cầu của mình.

► **Lời khuyên thứ 8:**

Tin và được tin

Triết lý của tôi đó là bạn nên tin tưởng mọi người trừ khi người đó có một lý do nào đó làm bạn không tin họ. Trong những mối quan hệ cá nhân, hãy trao cho vợ/chồng và con cái của bạn sự tin tưởng tuyệt đối. Hãy tặng cho những người mà bạn yêu quý món quà 'lòng tự tin' và gói nó bằng niềm tin và tình yêu lớn nhất của bạn. Cha và chồng tôi là những ví dụ điển hình nhất về điều này. Họ nghĩ rằng tôi hoàn toàn có thể làm được bất cứ điều gì! Hai người đàn ông mà tôi yêu quý nhất trong cuộc đời mình trao cho tôi món quà 'lòng tự tin" ấy và đó là món quà tuyệt nhất mà tôi có thể có. Đồng thời, tôi cũng trao cho cha và chồng tôi tình yêu, sự tôn trọng và niềm tin lớn nhất.

Sự tin cậy cũng đóng vai trò quan trọng trong nghề nghiệp của bạn. Bạn nên tin tưởng sếp hay cấp dưới của mình nhiều nhất. Sự tin cậy giúp xây dựng tinh thần đồng đội và tạo những mối quan hệ tốt đẹp và đem lại sự hài lòng.

► **Lời khuyên thứ 9:**

Tha thứ

Tôi không nghĩ rằng bất cứ cuộc hôn nhân nào có thể trụ vững nếu người này không tha thứ cho người kia ít nhất một lần! Khi chúng ta học yêu, chúng ta cũng học tha thứ. Điều tuyệt vời nhất của việc tha thứ đó là chúng ta không chỉ làm điều này vì lợi ích của người khác, mà còn đang ban đặc ân cho chính bản thân chúng ta. Không ai hạnh phúc khi họ cứ thấy khó chịu về điều gì đó. Tha thứ giúp xây dựng và duy trì những mối quan hệ tốt đẹp và cũng là một kỹ thuật tốt để tự quan tâm bản thân.

Nhiều người thấy rằng thật khó để tha thứ cho những người khác. Tôi đã từng rơi vào trường hợp đó. Tuy nhiên, tôi đã chọn mẹ tôi như một hình mẫu chủ đạo để học nghệ thuật tha thứ từ bà. Bây giờ, khi tôi ở trong tình thế mà tôi bị tổn thương hay thất vọng về những người khác, tôi nghĩ đến việc bà sẽ phản ứng như thế nào trong tình huống đó và biết rằng bà sẽ tha thứ để giữ những mối quan hệ tốt đẹp. Điều này thật sự có hiệu quả và bạn có thể muốn thử. Nào, hãy thử thách chính bản thân bạn!

► Lời khuyên thứ 10:

Quên

Đôi khi, việc tha thứ cho ai đó về những gì họ đã làm với chúng ta còn dễ dàng hơn quên đi lỗi lầm hay cách cư xử của họ. Đàn ông thường 'tán dương' phụ nữ về 'nhớ dai' khi nói về những điều không hay đã trải qua trong quá khứ. Tôi phải làm thêm nhiều nghiên cứu nữa về việc tại sao lại như vậy. Có phải vì phụ nữ có trí nhớ tốt hơn không? Hay bởi phụ nữ dễ tha thứ, nhưng không dễ gì quên? Hoặc có phải bởi đàn ông có khuynh hướng lặp lại đúng lỗi đó và điều đó quá rõ ràng để người bạn đời của anh ta không thể không nhớ lại điều đã trải qua trong quá khứ???

Khi xây dựng và duy trì những mối quan hệ tốt đẹp, điều quan trọng đó là không nhắc tới những điều xấu đã xảy ra trước đây. Nếu bạn muốn tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp, bạn nên khuyến khích những người khác suy nghĩ tốt về bản thân họ và không làm họ cảm thấy có lỗi! Hãy quên những khoảng thời gian không vui vẻ và tạo ra nhiều điều tốt đẹp hơn.

Bài thơ sau đây tóm lược rất hay sự cần thiết của ý thức trong phát triển và duy trì những mối quan hệ. Chúng ta cùng thưởng thức nhé!

NẾU TÔI BIẾT

Nếu tôi biết đó là lần cuối
Ngắm nhìn em bên gối ngủ say
Tôi sẽ xiết chặt em trong vòng tay hơn nữa
Và cầu mong Chúa phù hộ cho tâm hồn em

Nếu tôi biết đó là lần cuối
Nhìn thấy em quay gót bước đi
Tôi sẽ ôm hôn em thật chặt
Và gọi em trở lại bên tôi

Nếu tôi biết đó là lần cuối
Được nghe giọng nói em tuyệt vời
Tôi sẽ ghi lại từng lời nói cử chỉ của em
Để ngày ngày tôi lại được nghe em nói

Nếu tôi biết đó là lần cuối
Tôi sẽ dành thời gian đọc ánh mắt em
Và nói rằng "TÔI YÊU EM NHIỀU LẮM"
Thay vì lặng im: chắc em biết lâu rồi

Nếu tôi biết đó là lần cuối
Được chia sẻ một ngày cùng em,
Cứ ngỡ mình sẽ còn nhiều dịp nữa,
Nên để thời gian trôi qua, trôi qua.

Tin chắc rằng mình còn có ngày mai
Để bù đắp những tháng ngày trước đó,
Và cứ nghĩ cơ hội luôn hào phóng
Để sửa chữa lỗi lầm hôm qua.

Sẽ luôn có một ngày kia tôi còn cơ hội
Nói lời tôi muốn nói "yêu em"
Và luôn còn một cơ hội khác
Để nói "tôi có thể làm tất cả vì em?"

Nhưng trong mọi trường hợp tôi có thể sai
Và hôm nay là tất cả những gì tôi còn có,
Tôi muốn nói yêu em biết bao
Và mong mỏi chúng mình đừng quên điều đó.

Không ai biết được ngày mai
Người già hay người trẻ cũng vậy
Và hôm nay có thể là lần cuối
Còn cơ hội để ôm chặt người bạn yêu.

Vậy nếu bạn đợi đến ngày mai
Sao hôm nay không làm ngay điều đó?
Vì nếu ngày mai kia chẳng có
Bạn sẽ phải hối tiếc cho ngày đã qua.

Vì đã không dành thêm ít phút
Cho nụ cười, ôm hôn người mình yêu
Và luôn quá bận để trao cho ai đó
Điều biến thành ước mong cuối của họ.

Vậy hôm nay hãy ôm người mình yêu thật chặt
và thầm thì với họ rằng
bạn yêu họ biết bao nhiêu
Và sẽ mãi ôm họ như thế.

Hãy dành thời gian để "xin lỗi"
"Hãy tha thứ", "Cảm ơn" hay "Tốt lắm"
Và nếu ngày mai không bao giờ đến nữa
Bạn sẽ không bao giờ phải hối tiếc hôm nay.

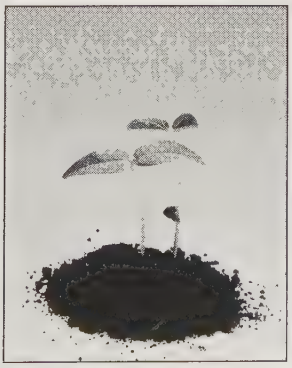
Khuyết danh

Chương 6:

NHỮNG CÔNG CỤ VÀ KỸ THUẬT HIỆU QUẢ ĐỂ TIẾN NHANH TỚI THÀNH CÔNG CỦA BẠN

"Hãy móc tiền ra khỏi ví của bạn và đầu tư chúng vào trí tuệ của bạn. Chính trí tuệ sẽ làm đầy túi tiền của bạn"

Benjamin Franklin – 1882



Những Công Cụ và Kỹ Thuật Hiệu Quả để Tiến Nhanh Tới Thành Công Của Bạn

Những công cụ mà bạn có trong hộp dụng cụ hay những kỹ thuật mà bạn dùng sẽ phần nào quyết định việc bạn sẽ đạt được các mục tiêu nhanh như thế nào. Dĩ nhiên, quan điểm tích cực là chất xúc tác mạnh nhất cho bộ não lành mạnh , nhưng có bộ dụng cụ phù hợp có thể giúp bạn thực hiện giấc mơ của mình nhanh hơn.

Những công cụ của bạn có thể gồm trình độ học vấn, động cơ thúc đẩy, phương pháp, hệ thống, máy tính, Internet, cơ sở dữ liệu, các kỹ năng, giao thiệp, và những thứ khác. Hãy xem xét kỹ những công cụ mà bạn sử dụng. Liệu bạn có đang sử dụng những công cụ hay kỹ thuật không còn có lợi cho bạn không? Những người tài giỏi nhất thường dùng những công cụ tốt nhất và họ dành thời gian để mài sắc những công cụ đó.

Hộp dụng cụ của bạn nên chứa những công cụ thích hợp với công việc cần làm, và những công cụ này cần được thay thế khi hoàn cảnh của bạn thay đổi. Có những công cụ mới mà bạn có thể cần để đầu tư hay nâng cấp và có những công cụ bạn muốn trao cho ai đó hay vứt đi khi bạn không cần chúng nữa.

Nếu bạn là một sinh viên chuẩn bị tốt nghiệp, công cụ của bạn chính là bản sơ yếu lý lịch, kỹ năng và khả năng tìm kiếm một công việc tốt hay những kỹ năng cần thiết để lập công ty của chính bạn.

Nếu bạn đang điều hành một công ty của chính mình, những công cụ bạn có thể cần trong hộp dụng cụ là khả năng bán hàng và truyền cảm hứng cho nhân viên của bạn biến mọi việc thành hiện thực; khả năng và sự tự tin khi truyền đạt thông tin đến người khác, xây dựng những mối quan hệ, 'điều khiển' máy tính và sử dụng một số phần mềm nhất định, v.v.

Nếu bạn là giám đốc dự án, hộp dụng cụ của bạn có thể chứa những thứ sau: kỹ năng lập kế hoạch; kỹ năng lãnh đạo; khả năng thu hút và quan hệ với mọi người; khả năng đáp ứng đúng thời hạn và thương lượng; và những phần mềm, ví dụ như dự án Microsoft (MS projects)

Sau đây là năm công cụ và kỹ thuật hàng đầu có thể giúp bạn nhanh chóng thành công:

► **Công cụ thứ 1:**

Phát triển kỹ năng và nghiêm khắc để sử dụng thời gian của bạn một cách khôn khéo

"Thời gian còn quý giá hơn tiền. Bạn có thể có thêm tiền, nhưng không thể có thêm thời gian"

Jim Rohn

Một trong những đặc điểm của những người rất thành công đó là hiệu quả làm việc của họ! Những người này không chỉ làm việc chăm chỉ và thông minh – họ còn biết cách sử dụng thời gian của họ khôn khéo và hiệu quả. Họ đạt được

nhiều thứ hơn trong cùng một khoảng thời gian so với hầu hết những người còn lại. Bí quyết thành công của họ là họ sử dụng thời gian như thế nào để có thể đạt hiệu quả làm việc cao nhất.

Thời gian là tài sản đáng giá nhất của bạn, và mỗi người trong chúng ta nhận được lượng thời gian như nhau mỗi ngày. Một số người trong chúng ta tận dụng thời gian của mình để mang lợi ích cho người khác hay cho bản thân chúng ta, trong khi đó những người khác lãng phí thời gian như thể nó là nguồn vô tận hay có thể cất giữ được. Tôi thường nghe người ta nói rằng: "Tôi làm việc này để giết thời gian", hay "Tôi không có thời gian để tập thể dục. Tôi phải điều hành công ty và chăm sóc con mình". Hãy tưởng tượng một trong những người phụ nữ giàu nhất thế giới, Nữ Hoàng Elizabeth I, đã nói gì khi bà ở trong những giây phút cuối cùng của cuộc đời: "Tôi sẽ cho tất cả những gì tôi có chỉ để đổi lấy thêm vài phút nữa." Tại sao ai đó lại muốn "giết" thời gian giá trị của mình chứ? Không có thời gian, gần như không thể đạt được bất cứ mục tiêu nào. Mặt khác, chúng ta không thể bào chữa cho việc không có đủ thời gian cho mọi người - những người quan trọng đối với chúng ta hoặc những hoạt động quan trọng trong cuộc đời chúng ta.

Tất cả chúng ta đều có lượng thời gian như nhau:

24 giờ mỗi ngày
168 giờ mỗi tuần
720 giờ mỗi tháng (giả sử 30 ngày trong một tháng)
8760 giờ mỗi năm (365 ngày trong năm)

Hầu hết chúng ta mất 20 năm để trưởng thành và tự giáo dục chính bản thân mình trước khi bắt đầu làm việc và điều này tương đương với 175.200 giờ. Đến thời điểm mà phần

đa mọi người nghỉ hưu ở tuổi 60, họ đã dùng hết 525.600 giờ của cuộc đời mình. Đây là một lượng thời gian khổng lồ, nhưng nhiều người vẫn tiếc nuối những việc mà họ đã làm hay chưa làm với thời gian của mình.

"Phần lớn những điều bất hạnh là kết quả của thời gian bị sử dụng sai mục đích"

Napoleon Hill

Một ngày nọ, khi tôi bắt đầu tuổi ba mươi, tôi đã xác định rằng mình sẽ sống tới 91 tuổi. Điều này có nghĩa là tôi có 797.160 giờ để tạo ra cuộc đời mình và đạt được những ước mơ. Chúng ta đều có thể xác định (hay hy vọng) tuổi mà chúng ta sẽ chết. Tuy nhiên, điểm quan trọng không phải là bạn và tôi có bao nhiêu năm hay bao nhiêu giờ trong cuộc đời này, mà câu hỏi phải là "Lượng thời gian mà chúng ta có còn lại bao nhiêu???"

Có kỹ năng và kỷ luật để quản lý thời gian của bạn một cách khôn ngoan sẽ giúp bạn tiến nhanh tới thành công của mình. Nghệ thuật quản lý thời gian nằm trong khả năng tập trung tư tưởng của bạn vào những nhiệm vụ được ưu tiên lớn- chứ không phải những nhiệm vụ dễ dàng và muốn làm, hay những nhiệm vụ không đòi hỏi thời gian dài để hoàn thành. Hãy tự phân biệt rõ sự khác nhau giữa từ "hiệu suất" và từ "hiệu quả". Hiệu suất là làm mọi thứ đúng cách. Còn hiệu quả là làm những thứ đang làm. Kỷ luật cũng quan trọng như chính kỹ năng vậy. Điều này là bởi vì nhiều người trong chúng ta có những kỹ năng và kiến thức để thực hiện các công việc, nhưng nếu chúng ta không nghiêm khắc với chính bản thân mình để HÀNH ĐỘNG, sẽ không có thành công nào hết, dù chúng ta có bao nhiêu kiến thức và kỹ năng.

Những người thành công có khả năng tiên đoán kết quả của việc dự định làm những gì sẽ đến cho những hành động họ quyết định không làm. Những người chiến thắng biết tầm quan trọng của quá trình đưa ra quyết định và thường không trì hoãn những quyết định của mình bởi họ biết chi phí của cơ hội. Khi "Ông bạn Chần chừ" gõ cửa nhà bạn, hay bạn phải đương đầu với một quyết định khó khăn, bạn nên hỏi chính mình rằng: "Những hậu quả có thể xảy ra của việc làm hay không làm việc này là gì?"

Hãy nhớ câu nói này của Conrad Hilton để giúp bạn làm chủ được thời gian của mình:

> *"Ở chừng mực nào đó, bạn kiểm soát cuộc đời mình bằng cách kiểm soát thời gian của bạn."*

► Công cụ thứ 2:
Xây dựng và ủng hộ nhóm hỗ trợ của bạn

Tất cả chúng ta đều cần sự ủng hộ từ những người xung quanh nếu chúng ta muốn đạt được những điều to lớn trong cuộc đời mình. Tận dụng kiến thức, sự khôn ngoan và ủng hộ của người khác chính là chiếc chìa khoá để mở ra nhiều cánh cửa cơ hội. Tuy nhiên, thay vì tập trung vào việc lấy những thứ của người khác, tôi khuyên bạn nên tập trung vào việc giúp đỡ và xây dựng mạng lưới của chính mình và hỗ trợ nhóm của bạn.

Trong công việc của tôi, tôi dành thêm thời gian và nỗ lực để giúp đỡ và quảng bá những khách hàng và nhóm hỗ trợ của tôi. Điều này được thực hiện theo nhiều cách: gửi

CleverTips (Những Lời Khuyên Khôn Ngoan) cho khách hàng và mạng lưới của tôi vào mỗi thứ Sáu (ghé thăm trang web: **www.cleverlink.com.au/resources/clevertips/** nếu bạn muốn biết thêm thông tin); xây dựng một thương trường để chúng tôi có thể quảng bá khách hàng tới lượng khán giả lớn hơn; và tổ chức đào tạo và những sự kiện mạng lưới để họ có thể gặp gỡ và làm ăn với nhau. Kết quả của việc hỗ trợ mà tôi trao cho khách hàng của mình là gì? Chúng tôi đã giữ lại được 100% khách hàng của mình trong suốt năm tài chính trước và có nhiều lời giới thiệu đến với chúng tôi!

Tôi thực sự may mắn khi được nhiều khách hàng và sếp cũ của mình đánh giá là "một trong những nhà tư vấn quản lý dự án hàng đầu" bởi vì tôi giao kết quả và hoàn thành những dự án đúng hạn và nằm trong phạm vi ngân sách. Tôi đạt được điều này bởi tôi luôn có đủ người xung quanh giúp đỡ. Tôi thu hút được những người tài năng và những người đem lại sự giúp đỡ trong nhiều năm qua và luôn biết ơn sự hỗ trợ của họ và thể hiện sự cảm kích của tôi đối với họ.

Ngoài giúp đỡ những khách hàng của CleverLink, tôi cũng tham gia vào nhiều nhóm và hiệp hội như SWAP, Toastmasters International, National Speakers Association of Australia (NSAA), Alumni and Export Network. Với lịch làm việc bận rộn để điều hành công ty của chính mình và có đủ thời gian cho gia đình, tôi không thể phân bổ quá nhiều thời gian cho những tổ chức này, tuy nhiên tôi luôn ủng hộ họ theo cách này hay cách khác. Đó là bởi vì tôi cảm thấy tôi đã nhận được điều gì đó từ những nhóm này. Đó là niềm vui của tôi khi được đóng góp nguồn lực và thời gian của mình cho những tổ chức mà tôi tham gia. Trong vài năm trước, CleverLink đã giúp xây dựng và cung cấp

dịch vụ máy chủ cho trang web cho Keira Toastmasters, để xây dựng cơ sở dữ liệu trực tuyến NSAA và cung cấp dịch vụ máy chủ cho trang Web Mạng Lưới Xuất Khẩu, chúng tôi thiết kế tất cả những chứng nhận cho nhóm NSAA và còn nhiều thứ nữa, và tôi cảm thấy tự hào đến nỗi tôi và nhóm của mình có nhiều cơ hội khác nhau để giúp đỡ các tổ chức mà chúng tôi tự hào là một thành viên của họ.

Đây là một số ý tưởng để giúp bạn xây dựng nhóm hỗ trợ của chính mình:

- Dành thời gian để xây dựng mối quan hệ;
- Tìm ra những nhu cầu của nhóm mình và giúp họ đạt được những mục tiêu;
- Luôn giữ liên lạc
- Gửi thiệp, bưu thiếp và những email hữu ích;
- Hãy là nguồn cho những liên lạc của bạn; và
- Luôn tích cực và tự tin, bởi điều này sẽ thu hút những người tương tự giúp đỡ bạn.

"Nếu các bạn sốt sắng thành thật quan tâm tới người khác thì chỉ trong hai tháng sẽ có nhiều bạn thân hơn là hai năm gắng công bắt người khác quan tâm tới các bạn

Dale Carnegie

Dưới đây là một trong những CleverTips hàng tuần của tôi.

Bạn có thể tìm hiểu thêm CleverTips tại
http://www.cleverlink.com.au/resource/clevertips.shtml

CleverTips từ CleverLink: Những điều **NÊN** và **KHÔNG NÊN** làm để có được kết quả tốt nhất từ các chức năng mạng lưới

✗ **Không** tham dự nếu bạn không đề nghị phúc đáp. Đeo thẻ tên viết tay khi người khác đeo thẻ in tên làm cho bạn và người tổ chức trông có vẻ không có tổ chức.

✓ **Hãy** luôn đeo thẻ tên của bạn ở bên tay phải. Đó là bởi vì khi bạn bắt tay, bạn ngả người phía bên phải về phía trước và người kia dễ đọc tên của bạn hơn.

✗ **Không** phải lúc nào cũng tìm kiếm những khách hàng tiềm năng tại những sự kiện này. Trong kinh doanh, có những nhà cung cấp và những mối liên lạc đáng tin cậy là điều rất quan trọng.

✓ **Hãy** luôn giới thiệu mình trước – đặc biệt là với những người hơi rụt rè.

✗ **Không** rời đi quá sớm. Mọi người dường như cởi mở, quan tâm và trao đổi với nhau nhiều hơn về cuối buổi.

✓ **Hãy** hỏi người mà bạn đang ở cùng mạng lưới với họ về công việc và dịch vụ của họ.

✗ **Không** phải lúc nào cũng luôn ở cạnh những người mà bạn đã biết. Lỗi lầm tệ nhất tại những buổi họp mặt tạo mạng lưới đó là ngồi cùng một bàn với tất cả những người trong nhóm của bạn.

✓ **Hãy** thư giãn và làm cho bạn thoải mái. Những buổi họp mặt đó được tổ chức vào 7 giờ sáng hay 8 giờ tối thu hút bạn bởi chúng đem lại nhiều thứ hơn chỉ là những giải thưởng kinh doanh.

✗ **Không** ngồi im trong góc của những buổi họp mặt mạng lưới. Hãy nhớ chữ này là mạng LÀM VIỆC – chứ không phải là mạng NGỒI!

✓ **Hãy** lưu lại những mối liên lạc mà bạn tạo dựng tại các cuộc họp mặt mạng lưới. Nhập chúng vào cơ sở dữ liệu của mình, ghi phiếu lưu ý về nơi mà bạn gặp người đó và phân loại những tên thành những mục khác nhau để theo dõi trong tương lai.

► Công cụ thứ 3:

Tận dụng mọi thứ bạn có thể

Bạn có thể đạt được nhiều hơn trong khoảng thời gian ít hơn nếu bạn biết cách lợi dụng những nguồn lực, công cụ và hệ thống sẵn có. Điều này gọi là 'tận dụng'.

Nếu bạn áp dụng những lời khuyên của tôi trong Chương 1, hoặc đã phân tích những điểm mạnh và điểm yếu trước đó, ngay bây giờ bạn sẽ biết được rằng bạn giỏi cái gì, cũng như những lĩnh vực nào trong cuộc sống của bạn cần cải thiện. Tận dụng không có nghĩa là lấy những nguồn lực

Hình 4: ***Trò chơi tận dụng***

từ bên ngoài để giúp bạn khắc phục những điểm yếu của mình mà bạn sử dụng những nguồn lực xung quanh để cho phép bạn tập trung vào những nhiệm vụ quan trọng hơn hay những hoạt động mang lại kết quả cao nhất về thời gian và năng lượng của bạn.

Một trong những loại tận dụng quan trọng nhất trong thế kỷ 21 đó là khả năng khai thác kiến thức của những người khác. Những người thành công lớn không phải là người biết mọi thứ mà là người **biết** ai **biết** và khai thác kiến thức và sức mạnh trí tuệ này. Những công ty lớn và nhỏ trên toàn thế giới sử dụng loại tận dụng này. Chủ sở hữu của một doanh nghiệp không thực hiện mọi công việc trong tổ chức của mình, mà thuê những người thích hợp với những kỹ năng nhất định để thực hiện những công việc mà họ tin là sẽ tận dụng tốt nhất thời gian và sự đầu tư của họ.

Bạn có biết từ TEAM là chữ viết tắt của gì không? Đó là "Together Everyone Achieves More" (Mọi Người Cùng Nhau Gặt Hái Nhiều Hơn")! Trong cuốn sách có tên "Bí Quyết của Những Người Siêu Thành Công", Philip Baker đã mô tả những lợi ích của việc làm việc nhóm và làm thế nào để khắc phục điểm yếu cá nhân. Ông kể một câu chuyện về những chú vịt và chúng đã bay cùng nhau như thế nào. Ông nói, nếu bạn từng quan sát những con chim đang bay, bạn sẽ nhận thấy ngay rằng chúng luôn bay theo hình chữ 'V'. Đó là để chúng tận dụng được khoảng chân không sức gió một phần được tạo ra theo sau mỗi con vịt. Những con vịt này sử dụng khái niệm đồng vận: bằng cách thay đổi con vịt dẫn đầu, chúng có thể bay cùng nhau gần như xa gấp đôi so với quãng đường mà chúng có thể bay một mình. Như bạn thấy đấy, thậm chí động vật cũng biết lợi thế của việc tận dụng những nguồn lực và năng lượng của những con khác.

Đối với tôi, hình thức tận dụng tốt thứ hai ngày nay đó là khả năng khai thác và sử dụng công nghệ phù hợp nhất với những nhu cầu của chúng ta. Tôi không có ý rằng công nghệ sẽ đưa ra những giải pháp cho mọi vấn đề, nhưng chắc chắn nó có tác động to lớn đối với cách chúng ta làm mọi việc, dù ở nhà hay tại công sở. Công nghệ đã và đang thay đổi cách chúng ta giao tiếp và liên lạc với những người xung quanh mình, cách chúng ta làm việc, cách chúng ta chia sẻ thông tin, cách chúng ta quản lý dữ liệu và hồ sơ. Tôi không nói rằng việc giới thiệu công nghệ, như máy tính và Internet là 100% có lợi cho tất cả chúng ta, nhưng tôi chắc chắn rằng bất cứ ai học cách sử dụng công nghệ một cách hiệu quả sẽ thấy rõ tiềm năng to lớn đằng sau những công cụ tuyệt vời này. Với tư cách là một nhà tư vấn và giảng viên về Thương Mại Điện Tử và Công Nghệ, tôi đã trực tiếp chứng kiến nhiều trường hợp trong đó những sinh viên đại học và các giám đốc cấp cao đã bất ngờ về việc công nghệ có thể giúp họ tiến nhanh tới những cơ hội nghề nghiệp tiềm năng và thành công trong kinh doanh của mình như thế nào.

CleverTips từ CleverLink: Công Nghệ Mang Lại Hiệu Quả Cho Bạn Như Thế Nào?

Trong môi trường kinh doanh ngày nay, 'tốc độ' là một trong những nhân tố quyết định nhất mà chúng ta cần có khi ở vị thế dẫn đầu. Hãy quan sát hoàn cảnh làm việc của bạn; chúng ta có những chiếc máy tính nhanh hơn, truy cập Internet nhanh hơn, mạng lưới nhanh hơn, và danh sách này còn kéo dài. Câu hỏi đặt ra ở đây là: Liệu chúng ta có đang sử dụng những công cụ mà chúng ta đã đầu tư vào để đạt được năng suất cao hơn và có được những lợi ích

mà chúng ta xứng đáng đòi hỏi không? Công nghệ nhanh hơn và tốt hơn luôn có sẵn để hỗ trợ cho bạn, **để bạn có thể tiếp cận thông tin thích hợp khi bạn cần và theo cách mà bạn cần.**

Là một nhà tư vấn về Thương Mại Điện Tử, tôi may mắn được giúp đỡ nhiều tổ chức lớn nhỏ để thay đổi tình thế của họ và nhìn thấy nhiều Khách Hàng của tôi thịnh vượng nhờ công nghệ.

Sau đây là bảng câu hỏi để xem công nghệ có hiệu quả với bạn như thế nào:

1. Bạn sử dụng một máy tính tốt nhưng bạn vẫn giữ những hồ sơ công việc của bạn và chi tiết Khách Hàng trên giấy.

   Đúng/Sai

2. Bạn có hệ thống máy tính tốt nhưng bạn và/ hoặc nhân viên của bạn không biết làm thế nào để "làm chủ phần mềm'.

   Đúng/Sai

3. Bạn không tận dụng được Internet Banking (Dịch Vụ Ngân Hàng Qua Internet) dù bạn dùng Internet và biết rằng bạn phải trả nhiều hơn mỗi lần viết séc thanh toán.

   Đúng/Sai

4. Bạn không thể tìm được một mối liên lạc làm ăn và hồ sơ của họ trong vòng 10 giây.

   Đúng/Sai

5. Bạn không thể nói được tổ chức của bạn liên lạc lần cuối với một Khách Hàng Đặc Biệt là khi nào.

   Đúng/Sai

6. Trợ lý của bạn không thể cập nhật được các cuộc hẹn cho bạn trên máy tính của người này.

   Đúng/Sai

7. Tổ chức của bạn có một địa chỉ Web, nhưng địa chỉ e-mail của bạn vẫn là

   tencuaban@ozemail.com.au hay

   tencuaban@bigpond.com.au .

   Đúng/Sai

8. Bạn không có một hệ thống lên lịch làm việc và nhắc nhở trước hiệu quả.

   Đúng/Sai

9. Bạn sử dụng Excel để lưu các thông tin liên lạc của bạn.

   Đúng/Sai

10. Bạn không thể lên mạng Internet và nói chuyện điện thoại cùng lúc trên cùng một đường dây.

    Đúng/Sai

Nếu bạn có 8-10 câu trả lời là **SAI**, bạn là người sử dụng công nghệ rất hiệu quả. Xin chúc mừng bạn! Nếu bạn có không dưới 5 câu trả lời là **ĐÚNG,** tôi khuyên bạn nên sắp xếp những ưu tiên của mình để công nghệ có thể đứng ở vị trí cao hơn trong danh sách ưu tiên của tổ chức của bạn. Dù bạn đang ở cấp nào và và chức danh trong công việc hiện tại của bạn là gì, tôi đảm bảo rằng việc sử dụng công nghệ hiệu quả có thể kiếm cho bạn và tổ chức của mình nhiều tiền hơn, tiết kiệm thời gian và làm bạn cảm thấy tuyệt hơn!

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hay nhận xét nào về 10 mục liệt kê ở trên, xin hãy gửi e-mail đến địa chỉ: **camtu@cleverlink.com.au** hay gọi cho tôi theo số (Australia) 1300 721 837 hoặc +61 2 4284 3600

Đồng thời, bạn nên tận dụng mọi thứ mà bạn có thể để tiến nhanh tới thành công của mình. Điều này có thể bao gồm việc thay thế cơ sở dữ liệu của bạn, thiết kế một trang Web chuyên nghiệp, thuê một nhà tư vấn để giúp bạn trong những vấn đề kinh doanh, gặp gỡ một người thầy về cuộc

sống, hay thuê một người làm vệ sinh dọn dẹp để giúp bạn việc nhà. Khi bạn sử dụng công nghệ và những kỹ thuật đúng, bạn đang hạ hai con chim chỉ với một hòn đá: bạn vừa đang học cách quản lý thời gian tốt, vừa đang tận dụng được hệ thống có sẵn và hệ thống làm việc.

► Công cụ thứ 4:

Thay đổi trước khi bạn phải thay đổi

"Những loài sống sót không phải là những loài mạnh nhất, cũng không phải là những loài thông minh, mà là những loài dễ thích ứng với sự thay đổi."

Charles Robert Darwin

Mark Victor Hansen từng nói rằng: "Bạn phải vượt lên trên sự thay đổi, hay thay đổi sẽ vượt lên trên bạn", và tôi hoàn toàn đồng ý với câu nói này! Chúng ta đang sống và làm việc trong một môi trường nơi mà những thứ xung quanh chúng ta không ngừng thay đổi. Làm thế nào để chúng ta sẽ đạt được những điều to lớn trong cuộc sống nếu chúng ta không thích nghi được những thay đổi này? Triết lý của tôi đó là "thay đổi trước khi bạn phải thay đổi."

Bạn và tôi có động cơ thúc đẩy nhiều hơn đối với nhân tố thay đổi khi chúng ta tự đưa ra quyết định rằng chúng ta **muốn** thay đổi hơn là hoàn cảnh bắt buộc chúng ta **phải** thay đổi. Do đó, hãy xác định những lĩnh vực trong cuộc đời bạn cần được thay đổi hay 'cập nhật' và thực hiện từng hành động. Hãy thay đổi nó trước khi nó làm bạn thay đổi.

Để thay đổi được thực hiện dễ dàng hơn để quản lý và thành công hơn, tôi khuyên bạn nên làm những điều sau:

- Xác định loại thay đổi mà bạn muốn và cần thực hiện;
- Làm rõ những lợi ích và chắc chắn rằng các thay đổi đáng được thực hiện;
- Vạch ra những nguồn lực bạn cần để đạt được kết quả mong đợi. Điều này có thể là con người, thời gian, công cụ và nhiều thứ khác nữa;
- Phát triển một mô hình hay kỹ thuật giám sát để bạn biết bạn đang đi đúng hướng; và
- Ăn mừng những thành công của bạn.

► Công cụ thứ 5:

Giảm thiểu căng thẳng và tối đa hóa sự thoải mái

Trong Chương 2, tôi đã chia sẻ với bạn quá trình tự khám phá và những lợi ích tiềm năng mà bạn có thể có được có được từ bài tập này. Tự khám phá, hay tự nhận thức, là khả năng ghi nhận cách hành động và suy nghĩ của bạn, cách nghĩ ra những giải pháp, điều làm cho bạn hạnh phúc, điều làm cho bạn thất vọng và những điều khác.

Sức mạnh đằng sau công cụ này chính là khi bạn biết nhiều hơn về chính mình, bạn có thể giảm những việc mà bạn không thích và tăng cơ hội để có nhiều hơn những điều mà bạn thích. Bạn không chỉ có chất lượng cuộc sống tốt hơn

cho chính mình, mà những người quanh bạn còn đánh giá bạn cao hơn bởi bạn lặng lẽ trở thành một người thoải mái hơn để sống cùng! ☺

Những người có quan điểm xuất sắc có khuynh hướng thu hút những người thành đạt tương tự vào cuộc sống của họ. Là một nhóm, họ tận dụng kiến thức và mạng lưới của nhau. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên những người thành công được xem là "những người may mắn", bởi họ luôn có những người khác giúp. Trong thực tế, tất cả những người thành đạt hiểu rõ luật có đi có lại và họ chọn cách giúp đỡ người khác trước.

► **Công cụ thứ 6:**

Tiền: Một trong những nguồn lực quan trọng nhất, vì vậy hãy quản lý tốt nguồn lực này!

Tôi đã hoàn thành hai bằng Đại Học và 12 năm học trước đó nhưng vẫn biết rất ít về tiền! Thật thú vị khi tìm hiểu việc hệ thống giáo dục trên thế giới hoạt động như thế nào. Kiến thức liên quan đến sự giàu có của tôi đến từ việc tự giáo dục và kinh nghiệm cá nhân của bản thân. Một số bài học tôi phải trả một giá quá đắt. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ tiếc nuối những lỗi lầm mà tôi mắc phải trong nhiều năm học về tiền. Những bài học mà tôi học được thật sự đáng giá và hôm nay, chắc chắn tiền giúp tôi trong những chiến lược đầu tư và quản lý tài chính của chính mình. Bạn có thể hỏi, tôi không sử dụng những dịch vụ chuyên nghiệp đúng không? Chắc chắn là tôi có sử dụng và tôi khuyên bạn nên có một nhà tư vấn về tài chính. Điều mà tôi cũng học được trong nhiều năm học về tiền đó là không ai từng có quan tâm tới việc tích luỹ của cải của bạn hơn bạn cả. Bạn sẽ

nghe những câu trả lời hữu ích CHỈ KHI bạn hỏi những câu hỏi thông minh.

Tiền là một nguồn lực đầy sức mạnh. Nó sẽ giúp bạn thu được kiến thức của bạn, phát triển những phẩm chất cá nhân và, quan trọng nhất, nó giúp bạn hành động để đạt được những mục tiêu nhất định cần tới tài chính. Ví dụ, bằng cách tích luỹ của cải, bạn có thể mua vé máy bay để tham dự các cuộc hội thảo, bắt đầu việc kinh doanh của chính mình hay mua đặc quyền kinh doanh.

► Công cụ thứ 7:

Chăm sóc sức khoẻ của bạn

Bạn càng quan tâm tới chất lượng cuộc sống của bạn và những thành tựu mà bạn nỗ lực có được, thì việc chăm sóc sức khoẻ của bạn sẽ càng trở nên quan trọng. Một cơ thể mệt mỏi, trí tuệ yếu ớt và tâm hồn căng thẳng không phải là những chiếc xe tốt để chở bạn đi đến những nơi bạn muốn.

Sức khoẻ của bạn đóng vai trò quan trọng trong hành trình tới thành công của bạn. Nó có thể mang lại cho bạn sự tự tin, năng lượng và lòng tự trọng để trở thành một người có năng lực thực hiện cao nhất. Những người đàn ông và phụ nữ thành công thực sự biết những ích lợi của sức khoẻ tốt và họ luôn cố gắng chăm sóc tốt bản thân mình. Tuy nhiên, nhiều người chỉ chú trọng vào việc kiếm sống, hay thăng tiến trong công việc và thường bỏ qua sức khoẻ của họ. Những người này có thể đạt được những mục tiêu nghề nghiệp và giàu có, nhưng khi sức khoẻ của họ có rủi ro, họ sớm phát hiện ra rằng, không có một cơ thể khoẻ mạnh, trí não sẽ không thực hiện được chức năng như họ cần và

động cơ thúc đẩy của họ cũng sẽ giảm sút.

Làm một cái gì đó hàng ngày để phục hồi lại cơ thể của bạn! Ăn uống đúng cách, tập thể dục và chăm sóc tốt cho 'ngôi nhà duy nhất mà bạn không thể thay đổi trong cuộc đời này'.

Tôi có một vài lời khuyên nhỏ để giúp bạn duy trì sức khoẻ tốt:

- Dành thời gian để tập thể dục và thực hiện những hoạt động thể chất. Khi bạn nghĩ bạn quá bận rộn, chính đó là thời gian mà bạn cần tập thể dục nhất!

- Ăn những thức ăn có lợi cho sức khoẻ và đầy đủ chất dinh dưỡng. Đừng đếm lượng ca-lo; hãy nhớ thưởng thức món ăn ưa thích nhất của bạn! Chỉ cần quan sát sự cân bằng về dinh dưỡng và biết rằng thức ăn nào làm bạn cảm thấy ngon.

- Chú ý tới màu sắc nước tiểu của bạn. Nếu nó không trong như nước, điều này có nghĩa là bạn cần uống thêm nước. Luôn hướng tới màu 'trong suốt'. Điều này có vẻ quá đơn giản và buồn cười nhưng nó là cách tốt nhất để đánh giá và duy trì sức khoẻ của bạn. Hãy thử nó!

- Luôn giữ cho bạn bình tĩnh và lạc quan. Sự bình tĩnh và một thái độ lạc quan là những liều thuốc bổ tốt nhất để bạn có thể giữ cho cơ thể mình khoẻ mạnh.

Chương 7

CÂU LẠC BỘ THÀNH CÔNG. GIA NHẬP HỘI VIÊN VẪN MIỄN PHÍ!

"Có tiền và những thứ mà tiền có thể mua được là điều tốt, nhưng cũng tốt để thỉnh thoảng kiểm tra và chắc chắn rằng bạn không không mất đi những thứ mà tiền không thể mua được."

George Horace Lormier

CÂU LẠC BỘ THÀNH CÔNG. Gia Nhập Hội viên Vẫn MIỄN PHÍ!

1. Trước khi gia nhập bất cứ câu lạc bộ hay hiệp hội nào, chúng ta hãy nghiên cứu và đánh giá nó. Hãy kiểm tra CÂU LẠC BỘ THÀNH CÔNG và những thành viên của câu lạc bộ này- tính cách của những người đàn ông và phụ nữ thành công – trước khi gia nhập.

Thật hấp dẫn khi tìm hiểu những người 'đến câu lạc bộ' tại sao họ thành công và thành công như thế nào và họ có điểm chung gì. Danh sách dưới đây bao gồm những tính cách chung của những người thành công rực rỡ dựa trên nghiên cứu và thử nghiệm của chính bản thân tôi. Tôi đã đọc, quan sát, lắng nghe và phỏng vấn nhiều người thành công và kiểm tra một số giá trị có thể kiểm tra được. Những người thành công:

- Có lòng tự trọng cao
- Coi trọng sự hoà hợp tinh thần bên trong
- Có tính chính trực cao
- Tôn trọng thời gian của họ và thời gian của người khác.
- Chịu trách nhiệm cho những hành động của họ
- Dành thời gian để xây dựng và duy trì những mối quan hệ tốt đẹp.

- Biết được điểm mạnh và điểm yếu của mình. Họ tận dụng sức mạnh của mình và hành động để khắc phục hay giảm thiểu những điểm yếu của mình.

- Không ngừng học tập sau khi học xong phổ thông và đại học. Họ đọc sách, tham gia vào các hội thảo và tìm kiếm kiến thức từ những cố vấn dày kinh nghiệm và những người thành công khác.

- Có thái độ có thể làm được. Lúc nào cũng nghĩ là mình làm được!

- Dành thời gian để lên kế hoạch và thực hiện theo kế hoạch của họ.

- Tự chủ được tình cảm của mình. Họ không bối rối hay giận dữ một cách dễ dàng. Họ có chiều hướng bình tĩnh bất kể môi trường bên ngoài ra sao.

- Không tự ái. Họ đặc biệt không để cho chính họ bị ảnh hưởng bởi những vấn đề bên ngoài.

- Không chỉ học từ những người thành công rực rỡ, họ còn học từ những người thất bại và đảm bảo rằng họ không lặp lại những lỗi lầm tương tự.

- Biết được lúc nào họ đang trong, hoặc không ở trong, hoàn cảnh cho phép họ tận dụng được tiềm năng lớn nhất của mình.

- Tạo ra những cơ hội cho chính họ hơn là chờ đợi may mắn.

- Thay đổi hoặc chấp nhận những điều họ không thích; họ không lãng phí năng lượng của họ để than phiền.

- Có động lực thúc đẩy cao.
- Có quan điểm lạc quan.
- Được coi là những người chấp nhận mạo hiểm.
- Có tổ chức tốt, và quan trọng nhất,
- Là người luôn HƯỚNG ĐẾN MỤC TIÊU.
- Những người thành công rực rỡ không cần thiết phải dùng nhiều tiền để có được kiến thức, xây dựng những mối quan hệ và mạng lưới, hay tăng mức độ tự trọng của họ. Nhiều đặc điểm nêu trên không đòi hỏi một xu lẻ nào cả bởi nhiều điều tốt đẹp vẫn còn miễn phí! Dù là nếu một ai đó muốn mua những phẩm chất nêu trên, cũng không có cơ hội mua được chúng bằng tiền!

Những thứ bạn có thể và không thể mua

Bạn có thể mua một Chiếc Giường,
nhưng không thể mua một Giấc Ngủ.

Bạn có thể mua một Chiếc Đồng Hồ,
nhưng không thể mua được Thời Gian.

Bạn có thể mua một Cuốn Sách,
nhưng bạn không thể mua được Kiến Thức.

Bạn có thể mua được Chức Vụ,
nhưng không thể mua được Sự Tôn Trọng.

Bạn có thể mua được Thuốc,
nhưng không thể mua được Sức Khoẻ.

Bạn có thể mua được Máu,
nhưng không thể mua được Cuộc Sống.

Bạn có thể mua được Tình Dục,
nhưng không thể mua được Tình Yêu.

Anon

Bạn cũng có thể theo chân của những người thành công rực rỡ để tiến nhanh tới thành công của mình. Hãy gia nhập CÂU LẠC BỘ THÀNH CÔNG! Một sự thật chắc chắn đó là ghế hội viên vẫn còn miễn phí.

Khi tôi đến Australia lần đầu vào năm 1984, tôi đã rất ngạc nhiên về thư viện địa phương của tôi ở Wollongong (đi khoảng 1 giờ đồng hồ từ Sydney, Australia) lớn như thế nào. Tôi xúc động vô cùng khi nghe từ chị gái tôi rằng tôi có thể mượn sách ở đây MIỄN PHÍ! Tôi đã mượn cả chồng sách trong vài tuần và cảm thấy thật may mắn vì được tiếp cận với những cuốn sách này mà không phải cắt giảm một nửa tiền ăn trưa của mình. Tôi biết rằng những đứa trẻ sinh ra ở Australia, những người lớn lên ở đây, luôn mong có đầy đủ sách trong thư viện địa phương của họ. Tuy nhiên, tôi lớn lên ở một đất nước nghèo hơn nhiều – Việt Nam – và tôi chưa bao giờ nhìn thấy nhiều sách như thế trước chuyến thăm của tôi tới thư viện Wollongong.

Tôi yêu thích những cuốn sách và sự yên tĩnh của bất cứ thư viện nào. Khi tôi đang theo học tại Đại học Wollongong, tôi thường ngồi thư viện cả ngày để học và đọc sách. (Phải thừa nhận là tôi có ngủ thiếp đi trên bàn của thư viện một vài lần!). Các thư viện mang lại cho tôi sự coi

Xếp loại (1 – 20)	Những đặc điểm mà tôi muốn có và duy trì	Ngày hôm nay, tôi cam kết thực hành kỹ năng này
	Tôi giỏi ở lĩnh vực nói trước công chúng	
	Tôi giao tiếp rất giỏi. Tôi nói rõ ràng, viết hiệu quả và là người lắng nghe tốt.	
	Tôi chăm sóc bản thân tốt và có sức khoẻ tốt	
	Tôi có thái độ lạc quan, dù bất cứ điều gì xảy ra xung quanh tôi.	
	Tôi quan tâm tốt đến những người tôi yêu thương, bạn bè và đồng nghiệp tôi	
	Tôi dành thời gian để lên kế hoạch vì tôi biết việc lên kế hoạch là sự đền đáp xứng đáng cho năng lượng của tôi đã bỏ ra	
	Tôi luôn thực hiện những nhiệm vụ của mình nhanh và cẩn thận	

	Tôi có thu nhập khá	
	Tôi đang học điều gì đó mới mẻ mỗi ngày	
	Tôi là người rất có khiếu hài hước	
	Tôi là người tham gia mạng lưới tích cực	
	Tôi biết lúc nào để tận dụng những nguồn lực bên ngoài	
	Tôi muốn giúp người khác thành công	
	Tôi nhờ đến sự giúp đỡ khi cần	
	Tôi đánh giá cao sự chính trực	
	Tôi đặt ra những mục tiêu và viết ra	
	Tôi coi trọng thời gian của mình nhưng cũng rất hào phóng với thời gian đó.	

trọng kiến thức, sự tò mò để thám hiểm và thử thách sự khôn ngoan của bản thân tôi. Có một vài lần tôi nói với chính mình trong khi đang đi bộ qua các gian khác nhau của thư viện để tìm sách rằng, "Khi nào tôi mới có thời gian để đọc nhiều sách hơn từ gian này, gian này, và cả gian này nữa?". Bây giờ, khi tôi đang viết cuốn sách này, tôi nhìn lên kệ sách của mình và tưởng tượng về thư viện của chính tôi sẽ lớn như thế nào khi tôi ở tuổi 70! Đó thật sự là một con số khổng lồ!

Ngoài việc tạo sự giàu có về trí tuệ cho chính bạn từ những cuốn sách và tài liệu giáo dục khác trong thư viện, bạn cũng có thể có được sự giúp đỡ và hỗ trợ từ những người khác mà không hề tốn phí. Những người thành công lớn cũng có một đặc điểm nữa, đó là sự sẵn lòng giúp đỡ người khác. Bằng cách tận dụng kinh nghiệm và thành công của những người thành công, bạn cũng có thể tiến nhanh tới thành công của chính mình.

2. Bây giờ, chúng ta đã xem lại những đặc điểm của những người thành công rực rỡ. Giả sử bạn muốn gia nhập với họ – bạn cần phải là MỘT TRONG SỐ HỌ để gia nhập nhóm của họ. Hãy khám phá những đặc điểm tính cách của chính bạn.

Trong bảng dưới đây, hãy viết các số từ 1 – 20 ở cột bên trái gần với những đặc điểm mà bạn đánh giá. Đặt số một vào gần mục mà bạn đánh giá cao nhất và số 20 vào gần mục mà bạn cho là ít quan trọng nhất với bạn. Nhớ rằng bạn không phải điền vào bảng trong một giờ. Hãy làm từ từ, nhưng khi bạn chắc chắn với việc có được một đặc điểm hay giá trị đặc biệt nào đó, hãy ký tên và ghi ngày tháng ở cuối cột.

Hình 5: ***Những hành động để thành công***

3. Kiến thức ngay bản thân nó có thể làm cho bạn thành công và hành động giúp bạn trở thành người siêu thành đạt.

Cho đến bây giờ trong chương này tôi đã xác định những đặc điểm của người thành công rực rỡ. Tôi cũng đã giúp bạn đánh giá những kỹ năng và giá trị cốt lõi của chính bạn. Kiến thức này sẽ có ích đối với bạn trước mắt cũng như lâu dài, nhưng chỉ những HÀNH ĐỘNG của bạn mới quyết định thành công trong tương lai của cuộc đời bạn và giúp bạn tận dụng hết những tiềm năng của chính mình.

Tôi đặc biệt khuyên bạn thực hiện những hành động và nguồn lực sau đây:

- Viết ra những ước mơ trong cuộc đời bạn.
- Không mạo hiểm đánh đổi những mối quan hệ tốt đẹp vì lợi ích tạm thời. Những mối quan hệ tốt thường là điều quan trọng hàng đầu trong những công việc cần làm của những người thành công rực rỡ. Điều này bao gồm những mối quan hệ cá nhân với gia đình và những người thân yêu, đồng nghiệp và khách hàng của chúng ta.
- Tìm ra ai là tấm gương lớn của bạn để noi theo. Những người này có thể là một ai đó gần gũi bạn, một ai đó mà bạn biết đến, người nào đó mà bạn ngưỡng mộ. Hãy học từ những tính cách của họ.
- Hãy làm những gì bạn thích và trở thành thành viên của một tổ chức đặc biệt. Khi bạn gia nhập một nhóm người mà bạn ngưỡng mộ, bạn có

nhiều cơ hội để đi đứng như họ, nói chuyên như họ và quan trọng nhất, bạn nghĩ giống họ và hành động tương tự như họ hành động. Chính bản thân tôi thuộc về những tổ chức được liệt kê dưới đây. Tôi đã gia nhập một số hiệp hội bởi tôi muốn học hỏi từ những thành viên của tổ chức này, tôi gia nhập những tổ chức khác vì mục đích lập mạng lưới và bán các dịch vụ của mình. Trong một số trường hợp, tôi gia nhập và ở lại đó bởi tôi muốn giúp đỡ và đóng góp vào các tổ chức này và điều này làm tôi vô cùng hài lòng.

Hiện nay, tôi là một thành viên của

- National Speakers Association of Australia (Hiệp Hội Diễn Giả Australia)
- SWAP (Hiệp Hội Những Doanh Nhân Có Cùng Mục Đích)
- Tổ Chức Diễn Giả Chuyên Nghiệp Quốc Tế (Toastmasters International)
- Hiệp Hội Tác Giả Australia
- Golden Key International Honour Society
- Câu Lạc Bộ Doanh Nghiệp Nhỏ
- Mạng Lưới Nữ Doanh Nhân Australia
- Nhóm Công Nghệ Thông Tin Western Sydney
- Phòng Thương Mại Corrimal
- Phòng Thương Mại Parramatta

Tôi mong muốn mời bạn gia nhập những tổ chức mà tôi tham gia. Nếu bạn là thành viên của bất cứ nhóm và hiệp hội nào mà bạn nghĩ tôi nên gia nhập, xin hãy cho tôi biết nhé!

Chương 8

TẠO MỘT THẾ GIỚI TUYỆT VỜI CHO CHÍNH MÌNH VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

"Cách tốt nhất để đem lại niềm vui cho chính mình là đem đến niềm vui cho những người khác."

Mark Twain

Tạo Một Thế Giới Tuyệt Vời Cho Chính Mình và Những Người Khác

Tôi đã kết hôn vào năm 2000. Trước đó tôi là huynh trưởng của Đoàn Thiếu Nhi Thánh Thể Úc Châu và vai trò của tôi là tổ chức cho trẻ em từ 9 đến 14 tuổi học kinh thánh và dạy các em các kỹ năng đời sống và xã hội ví dụ như nói chuyện trước công chúng, các kỹ năng học và vv ...Do có kinh nghiệm, nên tôi cũng hướng dẫn các huynh trưởng trẻ hơn để họ có thể hướng dẫn được các em trong giáo xứ của chúng tôi.

Đào là một cô gái trẻ luôn đến nhà tôi vào mỗi sáng Chủ Nhật cho buổi đào tạo của cô. Vào một sáng Chủ Nhật, trong khi đang hướng dẫn Đào về khả năng lãnh đạo, cô ngừng lại và hỏi tôi: "Chị Tú, khi còn nhỏ, đã bao

giờ chị mơ sau này lớn lên sẽ kết hôn với một người đàn ông giàu có chưa?" Tôi nhìn cô cười và trả lời: "Đào à, điều đó thật thú vị nhưng chị chưa bao giờ nghĩ đến nó trong đời cả - hồi còn nhỏ chị chỉ biết là chị muốn trở thành người giàu có chứ không phải là lấy người giàu có!" Đào nhìn tôi và hếch đầu sang một bên, nói: "Tuyệt Chiêu! Tại sao em lại không nghĩ theo cách đó nhỉ?" Sau đó chúng tôi quay trở lại chủ đề về lãnh đạo trẻ và các hoạt động để thu hút sự chú ý của các em.

Tôi không biết mẩu đối thoại ngắn đó đã có tác động thế nào đến Đào, nhưng tôi đã suy nghĩ về những gì tôi nói tại thời điểm đặc biệt đó nhiều lần kể từ ngày ấy. Vâng, đúng

là tôi đã quyết định trở thành người độc lập từ rất sớm trong đời. Nếu tôi từng muốn có một điều gì đó, tôi đã muốn tự mình giành được nó, điều đó không có ý nói rằng tôi từ chối sự giúp đỡ từ những người xung quanh tôi. Tuy nhiên, tôi cảm thấy tôi có trách nhiệm biến ước mơ của chính mình thành hiện thực. Không ai trên hành tinh này có thể quan tâm nhiều đến những giấc mơ của tôi như tôi, vì thế tại sao tôi phải chờ đợi một ai đó biến những giấc mơ của mình thành hiện thực? Hầu hết những người có khả năng giúp đỡ tôi cũng đều bận rộn chăm lo cho những giấc mơ của chính họ.

Thế còn bạn thì sao? Bạn có nghĩ mình là người tốt nhất để biến những giấc mơ của bạn thành hiện thực không hay bạn tin một ai đó ngoài kia có một cây đũa thần kỳ, hoặc họ có thể hiểu những giấc mơ của bạn tốt hơn bạn? Nếu bạn nghĩ theo cách này, thì có nghĩa là bạn đang đùa với chính mình. Thực chất, bạn không cố gắng để chăm lo cho giấc mơ của mình mà bạn vẫn đang Ở TRONG những giấc mơ ấy. Ai đó đã có lần nói, "***Bước đầu tiên để biến những giấc mơ của bạn thành sự thực là 'Thức Dậy'"*** Tôi nghĩ điều này rất đúng.

Tôi có một niềm tin vững chắc là chúng ta phải chịu trách nhiệm cho chính cuộc sống của mình. Mỗi người trong số chúng ta phải có trách nhiệm cho các hành động của chính mình và các kết quả của những hành động đó. Tôi cũng tin là mỗi chúng ta đến với cuộc sống này được bao bọc với những món quà vũ trụ. Vì thế, đó chính là trách nhiệm của chúng ta phải đem lại cho vũ trụ và những người đi sau năng lượng mà chúng ta được phù hộ lúc chào đời. Những ý nghĩ này đã thử thách tôi trong một thời gian dài, và bây giờ tôi tin chắc vào hướng mà tôi phải chọn. Tôi muốn tự thiết kế những giấc mơ của mình, đạt được những giấc mơ của mình, và cũng sẽ nâng đỡ những

người cần đến sự giúp đỡ của tôi. Những thứ mà bạn và tôi có thể ban tặng cho vũ trụ này có thể là vật chất trong tự nhiên, nhưng chúng cũng có thể đơn giản là những kỹ năng, tài năng, thời gian, tình yêu, một nụ cười và sự hiểu biết của chúng ta.

Tại sao tôi lại muốn chia sẻ những suy nghĩ này với các bạn? Đó là vì tôi tin khi là con người, chúng ta có thể sẽ rất ích kỷ. Không mấy người trong số chúng ta có thể sống cuộc sống của Mẹ Teresa. Thật khó khi chúng ta cho ai đó một điều gì mà chúng ta không có đủ cho chính mình. Như một bản chất thông thường,chúng ta trở nên hào phóng hơn khi có đủ để cho đi. Chúng ta không thể cho người khác điều gì đó mà chúng ta đơn thuần không có nó. Ai đó đã nói, ***"Cách tốt nhất để giúp những người nghèo là không trở thành một trong số họ".*** Vì thế, tôi đặc biệt khuyên rằng bạn nên làm những điều để giúp đỡ chính mình – sau đó bạn mới có nhiều khả năng hơn để giúp đỡ những người khác.

Khi tôi bước sang tuổi 30, tôi đã nhận ra rằng mình đã học được rất nhiều bài học ở độ tuổi 20 mà khi còn thiếu niên tôi đã không hề biết. Bây giờ tôi đã 30 và có thêm những bài học trên hành trình của mình và tôi băn khoăn: "Liệu những bài học này chính là sự rèn luyện cho tôi ở độ tuổi bốn mươi? Điều đó là chắc chắn bởi vì nó hoàn toàn mới mẻ. Tôi băn khoăn về những gì tôi sẽ học hỏi được ở tuổi bốn mươi, năm mươi, sáu mươi .....???" Thật may mắn, có nhiều người lớn tuổi hơn xung quanh chúng ta để chúng ta có thể quan sát và học hỏi. Chúng ta có thể học từ những thành công, sai lầm của họ, từ những hành động mà họ ước muốn họ đã thực hiện và cả những hành động mà họ mong muốn họ đã không làm. Nhiều người đã tạo ra một vận may cho chính mình và những người xung quanh họ.

Nhiều bậc cha mẹ đã gây dựng một tương lai thành công cho con mình; nhiều chủ doanh nghiệp đã tạo việc làm cho cả một thị trấn; hàng triệu người mẹ, người cha trên khắp thế giới cảm thấy vô cùng mãn nguyện vì họ biết rằng họ đã giúp con cái mình đạt được những điểm mốc quan trọng nhất định trong cuộc đời.

Tôi đã bắt đầu mở các khóa đào tạo về lòng tự trọng, các kỹ năng lên kế hoạch và thiết lập mục tiêu khi tôi đang làm tư vấn về phát triển nghề nghiệp và lãnh đạo cho sinh viên tại Trường Đại Học Wollongong. Đây là một trong những chương trình cùng loại đầu tiên tại Úc. Lý do tôi giới thiệu các khóa phát triển cá nhân cho sinh viên đại học là vì những sinh viên này không có cơ hội để học các khóa học này cho đến khi họ trở thành các nhà quản lý. Vì thế tôi đã nghĩ, "Tại sao lại không dạy những kỹ năng quan trọng này cho sinh viên để họ có thể tận dụng kiến thức của mình sớm hơn nhiều?" Tôi muốn giúp những người trẻ tuổi nhận ra tiềm năng của mình, không phải để quảng bá chính họ một cách tức thời, mà là để nhận ra rằng họ có trách nhiệm phải phát triển một định hướng trong cuộc đời mình.

Khi bạn là một sinh viên học tập suốt đời, bạn có thể trở nên giỏi trong nhiều lĩnh vực nhưng bạn sẽ không bao giờ là một chuyên gia trong mọi lĩnh vực. Khi bạn học những kỹ năng mới trong những lĩnh vực mà bạn không quen thuộc, bằng mọi cách tìm kiếm những người có thể giúp bạn, và khi bạn đạt đến mức độ mà mình mong muốn, hãy đừng quên mở rộng vòng tay để giúp những ai cần sự hỗ trợ của bạn.

Khi đang viết chương này, tôi đã gặp ba tác giả lớn trong một tuần – trong đó có hai tác giả tôi đã gặp trong một ngày! Tôi

không coi đây là một sự ngẫu nhiên. Tôi biết thiên thần đã gửi họ đến gặp tôi. Tác giả đầu tiên là Sandy MacGregor, một tác giả tự xuất bản năm cuốn sách, là người đã nói chuyện tại cuộc gặp mặt bữa sáng tại Illawarra SWAP của chúng tôi. Sandy và vợ, Sandra, đã chia sẻ với tôi những thành công và thách thức của họ và đã giúp ích tôi rất nhiều. Tác giả thứ hai mà tôi gặp cùng ngày là Dianne Bates người đã viết hơn 85 cuốn sách dành cho trẻ em! Dianne đã hỏi ý kiến tôi tại Câu Lạc Bộ Doanh Nghiệp Nhỏ Illawarra về việc xây dựng một Website. Khi tôi hỏi bà về những gì bà làm, tôi đã ngạc nhiên với những thành quả mà bà đã đạt được! Tôi nói với bà rằng chúng ta như đã được sắp xếp để gặp mặt nhau và rằng tôi rất thích thú được học hỏi thêm từ một tác giả giàu kinh nghiệm. Chúng tôi trao danh thiếp cho nhau và sắp xếp một cuộc gặp cho bữa trưa ngay sau đó! Hai ngày sau tôi tham dự hội thảo 'Mở Rộng Ra Toàn Cầu' do BizNetClub tổ chức tại Sydney. Tại đây tôi đã gặp tác giả thứ ba, Brad Howarth, người làm việc tại BRW với vai trò là một nhà báo công nghệ thông tin (IT). Chúng tôi nói chuyện về IT và cả về cuốn sách của ông. Đây không hề là những sự tình cờ!

Mỗi chúng ta là một viên nam châm sống; chúng ta thu hút vào cuộc sống của mình những người có thể giúp đỡ chúng ta đạt được các mục tiêu của mình và cả những người cần chúng ta giúp đỡ. Chúng ta thu hút vào cuộc sống của mình những người và tài nguyên hài hòa với suy nghĩ và hành động của chúng ta. Trong cuộc sống chúng ta được sắp xếp để cho và nhận và cả hai hoạt động này đều có thể tạo cho chúng ta rất nhiều sự hài lòng.

Là một sinh viên học tập suốt đời, tôi thực sự có những giáo viên và những cố vấn dày kinh nghiệm luôn tiếp tục phấn đấu và tôi đánh giá cao mọi hỗ trợ mà tôi nhận được từ họ.

Tôi cũng từng làm cố vấn cho nhiều người và thật là một cảm giác tuyệt vời khi có thể đóng góp một chút cho cuộc sống của ai đó. Sau khi tôi ra mắt cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay bằng tiếng Anh "Aim High Fly Fast" – tôi được Đức cha Peter Ingham, Đức cha của địa phận Wollongong, mời tôi làm cố vấn cho ngài. Tôi hân hoan với lời mời của ngài và đến nay – tôi đã tham gia trong ban cố vấn cho ngài được trên 5 năm. Sau đó tôi được mời làm Giám đốc cho một tổ chức phi lợi nhuận tên là WEA Illawarra, tổ chức này đã được thành lập trên 100 năm. Tôi hãnh diện đóng góp vào giáo hội và cộng đoàn của tôi và tôi sẵn sàng chia sẻ sự hiểu biết của tôi. Đây là một vinh dự cho tôi nên tôi rất vui tuy là thêm trách nhiệm và thời gian.

Có nhiều cách bạn có thể giúp đỡ chính mình và những người khác để tạo nên một thế giới tuyệt vời. Càng có nhiều người tham gia, thế giới của bạn càng trở nên có nhiều màu sắc.

Dưới đây là một số ý kiến để bạn xem xét.

NÊN	KHÔNG NÊN
Nên tìm kiếm các giải pháp trong mọi hoàn cảnh thử thách và đề nghị mọi người xung quanh bạn giúp đỡ.	Không nên chú tâm vào những rắc rối và than trách mọi người.
Nên đọc và nghe những tài liệu tạo động lực thúc đẩy. Nên trở thành một sinh viên học tập suốt đời! "Trong trường học chúng ta học để biết đọc, ngoài trường học chúng ta đọc để học hỏi."	Không nên phí quá nhiều thời gian vào những hoạt động sẽ hạ thấp lòng tự trọng của bạn: xem TV, dành thời gian tại các quán rượu, tán gẫu trên mạng với những người mà bạn không quen biết.

NÊN	KHÔNG NÊN
Nên tin vào chính bạn! Khi bạn tin vào chính mình, sẽ có thêm nhiều người tin vào BẠN.	Không nên đánh giá thấp tài năng và những khả năng của bạn. Bạn là người độc nhất và đặc biệt ☺.
Nên dành THỜI GIAN để SUY NGHĨ và PHẢN ÁNH về chính bạn.	Không nên có bất cứ HÀNH ĐỘNG nào khi chưa LÊN KẾ HOẠCH và SUY NGHĨ trước.
Nên chăm sóc cho SỨC KHỎE của bạn.	Không nên làm hại SỨC KHỎE của bạn với thuốc lá, rượu và thuốc phiện CUỘC SỐNG rất quý giá vì thế không nên mạo hiểm nó. Rốt cuộc, bạn chỉ có MỘT LẦN SỐNG mà thôi!
Nên giúp ai đó thậm chí bằng những thứ nhỏ nhặt nhất.	Không nên cho rằng sẽ chẳng bao giờ có ai cần đến sự giúp đỡ của bạn. HÃY GHI NHỚ: BẠN là đặc biệt và độc nhất! Không ai CÓ những gì mà BẠN CÓ.
Nên mỉm cười ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ . Khuôn mặt tươi cười của bạn sẽ thu hút thêm nhiều người vui vẻ vào cuộc sống của bạn và họ sẽ khiến bạn mỉm cười thậm chí nhiều hơn.	Không nên hành động như thể bạn đang ở trong tình cảnh tồi tệ nhất. Trí óc của bạn sẽ làm việc tốt hơn khi bạn lạc quan.
Nên thử thách bản thân và tạo sự ngạc nhiên cho chính mình với một kết quả nổi bật.	Không nên nói, "thế là đủ tốt rồi". Vẫn luôn có khả năng cho sự cải thiện.

NÊN	KHÔNG NÊN
Nên giúp đỡ mọi người với NHỮNG GÌ TỐT NHẤT của bạn.	Không nên chấp nhận bất cứ thứ gì trừ phi nó đáp ứng SỰ MONG ĐỢI của bạn..
Nên giành được SỰ KÍNH TRỌNG từ những người ĐÁNG KÍNH TRỌNG.	Đừng BAO GIỜ làm hại đến danh tiếng của bạn vì bất cứ lý do gì
Nên tạo nên một sự khác biệt trong cuộc sống của ai đó.	KHÔNG NÊN ích kỷ! Những nhà lãnh dạo luôn giúp đỡ những người khác phát triển
Nên tìm các cơ hội để TẠO ẤN TƯỢNG VỀ BẢN THÂN.	KHÔNG NÊN chỉ cố gắng để tạo ấn tượng với NGƯỜI KHÁC. Hãy nhớ rằng, lòng tự trọng sẽ có từ cách mà BẠN cảm nhận về CHÍNH MÌNH (không phải cách NHỮNG NGƯỜI KHÁC cảm nhận về BẠN).
NÊN tìm ra thêm nhiều lý do để giúp bạn duy trì THÁI ĐỘ TÍCH CỰC của mình.	Không nên giới hạn sự tưởng tượng của bạn hoặc hạn chế chính mình theo bất cứ cách nào. Hãy thoải mái tinh thần và để nó tự do đi khắp nơi.
NÊN làm những gì đúng đắn cho bạn.	KHÔNG NÊN để người khác kiểm soát cuộc sống của bạn. "Những gì bạn nghĩ về tôi không phải là bận tâm của tôi."

"Những lời tốt đẹp có thể ngắn gọn và dễ dàng nói ra, nhưng tác động của nó thực sự còn vang vọng mãi."

Mẹ Teresa

Chương 9

PHƯƠNG CÁCH ĐỂ ...

"Học hỏi là khởi đầu của sự giàu có.
Học hỏi là khởi đầu của sức khỏe.
Học hỏi là khởi đầu của tinh thần.
Tìm tòi và học hỏi là nơi mà mọi phương
pháp kỳ diệu bắt đầu."

Jim Rohn

Phương cách để ...

Một trong những ví dụ ưa thích của tôi để đưa cho khán giả khi tôi thực hiện những bài phát biểu về động cơ thúc đẩy là câu chuyện về một hạt giống. Nói ở đây là một hạt táo.

Nếu bạn bổ một quả táo và bắt đầu đếm các hạt, chỉ trong vài phút bạn sẽ biết số lượng những hạt trong quả táo đó. Tuy nhiên, nếu bạn gieo một hạt táo xuống đất, bạn sẽ không bao giờ biết số lượng quả táo mà bạn sẽ có! Tiềm năng của con người giống như hạt táo trong lòng đất – không ai biết một người có thể đạt được những gì trong cuộc đời của họ. Tiềm năng của chúng ta là vô tận. Mọi ý tưởng và quyết định trong cuộc sống của chúng ta sẽ dẫn chúng ta đến một hướng và đích mới.

Nếu bạn muốn đạt được một điều gì đó, người đầu tiên bạn cần phải thuyết phục là chính bạn! Một khi bạn quyết định về kết quả mà bạn mong muốn, đó là khi bạn bắt đầu làm việc để giải quyết vấn đề của mình. Học và làm một điều gì đó mới mẻ mỗi ngày; lập các tiêu chuẩn cao.

Mục tiêu đặt ra của chương này là để giúp các bạn tạo nên một sự thay đổi tích cực nhỏ trong những lĩnh vực mà bạn mong muốn. Có rất nhiều sách đã viết về các chủ đề dưới đây. Dù vậy, tôi vẫn hy vọng những kỹ thuật liệt kê ở đây sẽ giúp bạn thay đổi cuộc sống của mình để khiến nó tốt đẹp hơn.

◢ Làm thế nào để khắc phục sự chần chừ◣

Hầu hết chúng ta đều chần chừ khi những công việc chúng ta cần làm không cấp bách, khó khăn, không có phần thưởng hoặc không đủ thách thức trong chính những nhiệm vụ đó.

Để khắc phục vấn đề này trong công ty của tôi, chúng tôi đã khắc ghi lưu ý này:

"Chính công việc mà bạn không bao giờ bắt đầu sẽ mất nhiều thời gian nhất để hoàn thành" trong danh sách "phải làm" hàng ngày của chúng tôi và nó đã phát huy tác dụng cho mọi thành viên trong nhóm tại CleverLink.

Những câu trích dẫn sau có thể cũng sẽ giúp bạn khắc phục được thói quen phổ biến này:

"Thời gian để sửa lại mái nhà chính là khi mặt trời chiếu sáng" John F. Kennedy.

"Bí quyết để tiến lên phía trước là hãy bắt đầu." Phạm Nguyễn Cẩm Tú

Chỉ cần dán những câu trích dẫn này ở những nơi mà bạn cần để có thể nhìn thấy chúng nhiều nhất.

Làm thế nào để làm chủ thời gian của bạn

Việc quản lý thời gian bắt đầu với lập kế hoạch và dành ưu tiên.

Lập một danh sách những công việc bạn cần làm.

- Ưu tiên chúng.
- Hỏi chính mình:

  Ngay bây giờ cách sử dụng thời gian tốt nhất của tôi là gì?

  Việc mà tôi đang làm có đưa tôi tiến gần đến những mục đích của mình không?

Dành thời gian để:
làm việc: đó là cái giá của sự thành công
suy nghĩ: đó là nguồn của sức mạnh
tận hưởng: đó là bí quyết của tuổi trẻ
đọc: đó là cơ sở của kiến thức
cầu nguyện: đó là con đường tới sự cứu rỗi linh hồn
cho bạn bè: đó là con đường tới hạnh phúc
yêu và được yêu: đó là nguồn vui và sự thỏa mãn.
mơ mộng: nó sẽ nâng linh hồn của bạn lên tới các vì sao
cười: nó sẽ làm dịu bớt những căng thẳng trong cuộc sống của bạn
lên kế hoạch: đó là bí quyết để tìm được thời gian cho chín điều nêu trên

vô danh

Bạn có thể học hỏi thêm về quản lý thời gian trong Chương 6, Công cụ #1.

◢ Làm thế nào để phản ứng trước sự thay đổi ◣

Cuộc sống sẽ rất nhàm chán nếu mọi việc cứ như nhau!

Bất cứ điều gì đã xảy đến với bạn, sẽ có ít nhất một nguyên nhân đằng sau nó. Hãy cố khám phá ra nguyên nhân và ý nghĩa đó. Ghi nhận bài học và chấp nhận hoàn cảnh mới.

"Những gì xảy đến với bạn không quan trọng bằng việc bạn phản ứng với những gì xảy ra như thế nào."

"Bạn phải kiểm soát sự thay đổi, nếu không sự thay đổi sẽ kiểm soát bạn."

Mark Victor Hansen

Làm thế nào để đối phó với những thử thách

Cuộc sống không ngừng quẳng những rủi ro và thách thức phức tạp vào chúng ta. Cách chúng ta giải quyết và phản ứng trước những thử thách và thử nghiệm không ngừng sẽ quyết định đến thành công lâu dài của chúng ta. Có những ngày chúng ta rất bận rộn nhưng cũng có những ngày khi nỗ lực của chúng ta dưới mức mong đợi.

Đây là những lời khuyên để giải quyết với 'những vấn đề hàng ngày':

Nhận biết

Tự hỏi chính mình: "Đó có phải là những thử thách của tôi hay của ai khác?" KHÔNG NÊN quá lo lắng khi vấn đề cần giải quyết không phải là của bạn!

Đánh giá lại

Hai trong số các công cụ hữu hiệu trong quản lý thời gian và hiệu quả cá nhân là một tờ giấy trắng và một chiếc bút. Hãy viết ra những nguy cơ và thử thách của bạn. 'Việc viết ra' trên giấy sẽ giúp bạn giải quyết được vấn đề chưa rõ. Việc gợi lại trí nhớ liên tục làm hao phí năng lượng. Hãy tạo nhiều khoảng không suy nghĩ để giải quyết những vấn đề thực sự.

Phân loại

Những nguy cơ này xấu hay tốt? Nếu xấu, hãy quên chúng đi..

Lập giải pháp

Liệt kê mọi giải pháp có thể cho những thử thách của bạn và chọn một giải pháp thích hợp nhất. Viết ra tình huống xấu nhất. Bạn có thể nhận ra rằng những nguy cơ này không cao đến mức thế!

Lập kế hoạch

Thực hiện một kế hoạch và tiến lên phía trước.

Nếu vẫn còn hoài nghi, hãy đề nghị hỗ trợ từ: nhóm của bạn, người quản lý, cố vấn, gia đình và bạn bè mình. Hơn hết, hãy đầu tư năng lượng của bạn vào những vấn đề tích cực – không phải những rắc rối.

Làm thế nào để đạt được những mục tiêu của bạn

- Hãy hình dung chính bạn như đã đạt được mục tiêu của mình và giữ cảm giác vui mừng trong đầu cho đến khi kết quả thực sự trở thành hiện thực.
- Hành động hướng tới các mục tiêu của mình.
- Hãy coi như mình đang làm mọi việc mà bạn sẽ làm khi bạn đã đạt tới mục tiêu của mình.
- Hãy tưởng thượng những âm thanh và xúc cảm gắn với thành quả của bạn.
- Hãy sử dụng thời gian một cách khôn ngoan. Hãy nhớ là không phải mọi mục tiêu đều cần đến tiền nhưng mọi mục tiêu đều cần phải có thời gian!

Sau đây là một số bước sẽ giúp bạn lập và đạt được những mục tiêu của mình:

Bước 1: Quyết định chính xác những gì bạn muốn trong mỗi lĩnh vực của cuộc sống. Hãy cụ thể và mơ những giấc mơ lớn.

Bước 2: Viết chúng ra một cách chi tiết. Mua một cuốn sách bìa cứng đẹp và gọi nó là Sách Các Mục Tiêu Của Tôi.

Bước 3: Đặt ra một thời hạn cuối cùng cho mỗi mục tiêu của bạn.

Bước 4: Bắt đầu hành động ngay lập tức.

Bước 5: Chia sẻ những mục tiêu của mình với người mà bạn tin là có thể giúp bạn đạt được chúng.

"Những người có những mục tiêu thành công bởi vì họ biết họ đang đi đến đâu."

Earl Nightingale

Tìm hiểu thêm những lời khuyên về đặt ra mục tiêu trong Phần 4 của Chương 4.

◢ Làm thế nào để giải quyết một vấn đề ◣

- Đối mặt trực tiếp với nó!
- Xác định lý do vấn đề này nảy sinh.
- Chia vấn đề thành những phần nhỏ, và giải quyết mỗi phần tại một thời điểm.
- Không nên chần chừ trong hành động đầu tiên.
- Nhìn nhận những vấn đề của mình như những cơ hội để học hỏi.

"Khi trời đủ tối bạn mới có thể nhìn thấy những vì sao."

Ralph Waldo Emerson

Làm thế nào để cải thiện bản thân mỗi ngày theo mọi cách

- Kiểm soát suy nghĩ của bạn. Hãy chắc chắn là bạn suy nghĩ tích cực.
- Biết rõ ràng về những gì bạn muốn đạt được.
- Chỉ làm những gì mà những người thành công làm. Những người thành công lấp đầy tâm trí họ với những suy nghĩ, lời nói, tranh và hình ảnh về sự giàu có, sung túc, thành công, năng suất và các giải pháp trong hầu hết thời gian của mình.
- Đánh giá đúng bản thân và người khác.

"Cuộc sống của bạn chỉ trở nên tốt hơn khi bạn trở nên tốt hơn."

Julio Melara

◢ Làm thế nào để đáp lại một lời khen ◣

Một trong những lời đáp lại tốt nhất là nói "Cám Ơn".

Rất nhiều người nghe ngày càng ít đi những lời khen - đơn giản vì họ 'chỉ trích', từ chối, và không thể hiện một chút cảm kích nào về những lời khen đã nhận trước đó.

Cho người trao tặng bạn lời khen biết là bạn vui khi được nghe lời khen đó!

◢ Làm thế nào để có một cơ thể khỏe mạnh ◣

Phân bổ thời gian để duy trì sức khỏe thể chất của bạn. Dù tin hay không, hầu hết mọi người đều không sử dụng thậm chí 1% trong số thời gian sẵn có hàng ngày của mình để chăm sóc sức khỏe. Tôi chắc là bạn có thể dành ra 2% thời gian sẵn có của mình, và đó chỉ là 28.80 phút mỗi ngày, để chăm sóc sức khỏe thể chất của mình.

- Ăn thức ăn giàu dinh dưỡng.
- Không hút thuốc.
- Uống nhiều nước.

Xem mục Công Cụ #7 trong chương 6.

◢ Làm thế nào để đạt được thành công về tài chính ◣

- Quyết định là bạn muốn thành công về mặt tài chính.
- Đầu tư thời gian một cách khôn ngoan.
- Khắc phục những thói quen chi tiêu xấu của bạn.
- Để dành tiết kiệm ít nhất 10 đến 15% thu nhập của bạn.
- Tạo ra nhiều nguồn thu nhập nếu bạn có thể.
- Đầu tư khoản tiết kiệm của bạn để tạo thêm thu nhập.
- Tận dụng tiền của bạn. Mượn tiền để đầu tư.
- Giám sát các danh mục vốn đầu tư và chăm nom tài sản của bạn.

◢ Làm thế nào để có can đảm nói "KHÔNG" ◣

Khả năng để xác định và quyết định những gì phải làm và không phải làm có vai trò quan trọng cho thành công của bạn. Bạn cần phải quyết định đầu tư thời gian và năng lượng vào đâu.

Nói KHÔNG với những hoạt động không đóng góp gì cho thành công của bạn hoặc bổ sung giá trị cho tầm nhìn của bạn.

Hãy hít thở sâu và nói "KHÔNG".

Hình 6: ***Hãy thở sâu và nói "KHÔNG"***

◢ Làm thế nào để trung thành với những giá trị và nguyên tắc cốt lõi của bạn ◣

- Hiểu rõ những giá trị cốt lõi của bạn là gì.
- Ủng hộ mạnh mẽ những gì bạn tin tưởng.
- Không được làm tổn hại đến sự chính trực của bạn vì bất cứ lý do gì.

◢ Làm thế nào để trở thành một nhà lãnh đạo giỏi ◣

- Bắt đầu với việc tự quản lý. Làm chủ bản thân trước hết.
- Giành được sự hợp tác từ nhóm của bạn và những người chủ chốt khác.
- Học để trở thành một người thuyết phục giỏi, vì một trong những vai trò của một nhà lãnh đạo là "hoàn tất mọi việc thông qua những người khác".
- Giỏi kết nối mọi người! Những nhà lãnh đạo không phải là người biết cách làm mọi việc mà thường là những người có thể tìm được người khác có thể làm được việc cho mình. Hãy ủy quyền cho những người đó!
- Hãy lắng nghe! Lắng nghe và lắng nghe!

Làm thế nào để phát huy hết bản thân để đạt được nhiều hơn trong cuộc sống

Nhiều người trong số chúng ta không thể sống cuộc sống đầy đủ và sung túc nhất vì NỖI SỢ HÃI mà chúng ta tự tạo ra cho bản thân mình. Nếu chúng ta học cách kiểm soát nỗi sợ hãi của mình, chúng ta sẽ có thể có đủ để đáp ứng mở rộng và đạt được nhiều hơn trong cuộc sống. Sau đây là một số hình thức sợ hãi mà nhiều người chúng ta trải qua:

- Sợ thất bại
- Sợ mang quá nhiều trách nhiệm
- Sợ hỏi người khác giúp đỡ mình
- Sợ không thể nhận được giúp đỡ
- Sợ bị từ chối
- Sợ thay đổi
- Sợ sự phê phán

Bí quyết là: Không bao giờ đối mặt với những nỗi sợ hãi của bạn MỘT MÌNH hoặc đối mặt với chúng cùng lúc. Hãy giải quyết mỗi nỗi sợ hãi tại một thời điểm và loại bỏ chúng từng cái một. Viết ra tình huống xấu nhất có thể xảy ra và bạn có thể ngạc nhiên là nỗi sợ đó thực sự chẳng to tát đến thế.

Một trong những kỹ năng hàng đầu để giải quyết sự sợ hãi là: "Cảm nhận nỗi sợ hãi và cứ làm!" Susan Jeffers.

Một kỹ năng khác là suy nghĩ về câu trích dẫn này và đưa ra quyết định cho chính bạn: "Bạn sẽ hoặc là tiến đến sự phát triển hoặc là lùi lại để được an toàn." – Abraham Maslow

Làm thế nào để đạt được sự công nhận mà bạn xứng đáng được hưởng

Một trong những cách tốt nhất để giành được sự công nhận và danh tiếng là trở thành một chuyên gia trong lĩnh vực mà bạn lựa chọn. Xác định ai là người tốt nhất trong lĩnh vực của bạn và phân tích làm thế nào họ đạt được như thế. Bạn cũng có thể đạt tới đỉnh 10% hoặc thậm chí 2% bằng cách đọc thêm, đi dự thêm nhiều hội thảo và duy trì trí óc năng động.

Thật không may, không phải tất cả những người hiểu biết đều đạt được sự công nhận xứng đáng với họ. Thực tế, một vài 'chuyên gia' bị thất nghiệp vì không ai biết đến sự tinh thông của họ.

Điều đáng mừng là bạn hoàn toàn trong tầm kiểm soát và có thể hướng tương lai của mình tới bất cứ điều gì mà bạn muốn trở thành. Giao tiếp và thể hiện là hai bước quan trọng bạn phải tiến hành và nó hoàn toàn phụ thuộc ở bạn.

Khi bạn trở thành một chuyên gia trong lĩnh vực của mình, bạn sẽ giành được sự kính trọng của những người xung quanh bạn. Sẽ có thêm nhiều cơ hội mọi người giới thiệu khách hàng đến cho bạn và đề nghị bạn đóng góp vào những hoạt động đáng giá. Bạn không chỉ sẽ có cơ hội để đóng góp tài năng của mình vào cộng đồng của bạn, mà

còn nâng cao lòng tự trọng và có được sự thỏa mãn lớn với những thành quả của mình. Ví dụ như CleverLink, chỉ trong 5 năm đã vươn lên trở thành một trong 34 công ty CNTT hàng đầu tại Úc. Đây là kết quả của sự làm chủ kiến thức, dịch vụ và quan điểm mà mọi người đang tìm kiếm. Bạn cũng có thể tìm hiểu thêm bằng cách truy cập trang web: **www.cleverlink.com.au**

◢ Làm thế nào để nhờ người khác giúp bạn đạt được những mục tiêu của mình ◣

- Dành thời gian để gây dựng mối quan hệ.
- Tìm ra những nhu cầu cho mạng lưới của bạn và giúp họ với bất cứ điều gì bạn có thể.
- Gửi danh thiếp, bưu thiếp và e-mail hữu ích.

Làm thế nào để tăng hiệu suất của bạn và đạt được nhiều hơn trong cuộc sống

Một nét đặc trưng của những người thành đạt là khả năng tập trung vào một nhiệm vụ duy nhất cho đến khi nó hoàn thành. Nếu bạn tập trung mọi nỗ lực vào một số mục tiêu chính và tập trung năng lượng theo những mục tiêu này – bạn sẽ có cơ hội cao hơn nhiều để đạt được các kết quả mong đợi.

- Ưu tiên các mục tiêu của bạn.
- Giữ tập trung cho đến khi bạn hoàn thành những nhiệm vụ này trước khi chuyển sang nhiệm vụ khác.
- Tập trung chính là bí quyết của sự thành công. Hãy dạy bản thân duy trì tập trung vào một nhiệm vụ tại một thời điểm.
- Mọi người làm việc không hiệu quả vì họ vẫn chưa quyết định để đạt được hiệu quả cao trong mỗi công việc mà họ tiến hành.

◢ Làm thế nào để nâng cao lòng tự trọng của bạn và yêu bản thân hơn ◣

- Một cuộc sống chất lượng bắt đầu với một CON NGƯỜI BẠN chất lượng!
- Chăm sóc bản thân và bồi bổ cho trí óc của bạn với những suy nghĩ hiệu quả. Bạn không thể cho những gì mà bạn không có.
- Duy trì một cuốn nhật ký! Hãy viết ra những ý nghĩ và ước mơ của mình.
- Lập một danh sách những thành quả mà bạn đã đạt được.
- Viết ra điều mà bạn thấy tự hào nhất.

"Trước hết hãy yêu bản thân mình rồi mọi thứ khác sẽ ổn."

Lucille Ball

Chương 10

THUỐC BỔ CHO NÃO

"Điều khó khăn nhất về thành công đó là bạn phải luôn duy trì thành công."

Irving Berlin

Thuốc Bổ cho Não

"Mọi người đều thiếu hiểu biết, chỉ khác ở chỗ là họ thiếu hiểu biết về những vấn đề khác nhau mà thôi."

Will Rogers

"Có tiền và những thứ mà tiền có thể mua được là điều tốt, tuy nhiên, thỉnh thoảng kiểm tra để chắc rằng bạn vẫn chưa mất những gì mà tiền không thể mua được cũng là điều tốt"

George Horace Lormier

"Có những năng lực ẩn bên trong con người bạn, từ đó, nếu bạn có thể khám phá và sử dụng, sẽ tạo cho bạn mọi thứ mà bạn từng mơ ước hoặc tưởng tượng bạn sẽ trở thành."

Orison Swett Marden

"Một quan điểm vĩ đại không phải là kết quả của sự thành công; thành công chính là kết quả của một quan điểm vĩ đại."

Earl Nightingale

"Để chiến thắng, bạn phải liều thất bại."

Jean-Claude Killy

"Dịch vụ tốt sẽ dẫn đến doanh thu gấp bội. Nếu bạn chăm sóc tốt khách hàng của mình, họ sẽ mở rộng những cánh cửa mà bạn có thể không bao giờ mở được bằng chính sức mình."

Jim Rohn

"Một trong những tài sản lớn nhất mà bạn có là sức tưởng tượng của bạn."

Mark Victor Hansen

"Học hỏi là khởi đầu của sự giàu có.
Học hỏi là khởi đầu của sức khỏe.
Học hỏi là khởi đầu của tinh thần.
Tìm tòi và học hỏi là nơi mà mọi phương pháp kỳ diệu bắt đầu."

Jim Rohn

"Đừng bao giờ thử độ sâu của nước bằng cả hai chân."

Khuyết danh

"Cuộc sống là tổng cộng những lựa chọn của bạn."

Albert Camus

"Nếu bạn cho rằng giáo dục thật tốn kém, thì hãy thử làm kẻ ngu dốt."

Derek Bok

"Việc nhận thức rằng bạn thiếu hiểu biết về thực tế là một bước tiến lớn trong sự hiểu biết."

Benjamin Disraeli

"Cảm nhận nỗi sợ hãi và cứ làm!"

Susan Jeffers

"Đoán trước được nguy cơ thì hậu họa sẽ tránh được một nửa."

Thomas Fuller

"Điều khó khăn nhất về thành công đó là bạn phải luôn duy trì thành công."

Irving Berlin

"Bạn sẽ không thành công to lớn nếu không gặp phải và vượt qua nhiều vấn đề thử thách khắc nghiệt."

Mark Victor Hansen

"Tự kiểm soát là một kỹ năng lãnh đạo vô cùng quan trọng. Những nhà lãnh đạo thường có khả năng lập kế hoạch và nỗ lực thực hiện một công việc trong suốt một thời gian dài hơn so với những người mà họ lãnh đạo."

Gerald Faust

"Thành quả dường như có quan hệ với hành động. Những người đàn ông và phụ nữ thành công luôn duy trì hoạt động. Dù mắc sai lầm, nhưng họ không từ bỏ."

Conrad Hilton

"Mọi thứ đều ở trong trí óc. Đó là nơi mọi thứ khởi đầu. Biết những gì bạn muốn là bước đầu tiên để có được nó."

Mae West

"Đừng lo sợ cuộc sống của bạn sẽ chấm dứt; hãy lo sợ rằng nó sẽ không bao giờ bắt đầu."

Grace Hansen

"Không nên phí phạm nước mắt vì những đau buồn đã qua."

Euripides

Tranh 7: việc nhỏ tạo nên một sự thay đổi lớn

"Triết lý của người giàu ngược lại với triết lý của người nghèo ở chỗ là: Người giàu đầu tư tiền của họ và tiêu số tiền còn lại; trong khi người nghèo tiêu tiền của mình và đầu tư số tiền còn lại."

Jim Rohn

"Để thành công trong cuộc sống, hãy để tâm đến những việc nhỏ có thể tạo nên một sự thay đổi lớn."

Phạm N. Cẩm Tú

"Những đám mây xám chỉ là những đám mây bay ngang qua."

Duke Ellington

"Phát triển lợi thế chiến thắng; những thay đổi nhỏ trong việc thực hiện của bạn có thể dẫn đến những thay đổi lớn trong các kết quả của bạn."

Brian Tracy

"Hàng ngày, theo mỗi cách, tôi đang ngày càng trở nên tốt hơn."

Emile Coue

"Tôi cẩn thận để không nhầm lẫn sự xuất sắc với sự hoàn hảo. Sự xuất sắc, tôi có thể đạt tới; nhưng sự hoàn hảo lại là công việc của Chúa."

Michael J. Fox

"Mỗi phút bạn dùng để lập kế hoạch sẽ tiết kiệm được 10 phút khi tiến hành; điều này cho bạn 1.000% hồi phục năng lượng!"

Brian Tracy

"Sự tập trung là bí quyết của sức mạnh trong chính trị, chiến tranh và thương mại, nói tóm lại là trong mọi việc quản lý các vấn đề con người."

Ralph Waldo Emerson

"Khi nước lặng thì mọi con tàu đều có một thuyền trưởng giỏi."

Grover Cleveland

"Bạn không thể chọn cách mà mình sẽ chết, hoặc khi nào mình chết. Bạn chỉ có thể quyết định mình sẽ sống như thế nào. Ngay bây giờ."

Joan Baez

"Đừng sợ khoảng cách giữa những giấc mơ và thực tại. Nếu bạn có thể mơ những giấc mơ, bạn cũng có thể thực hiện được nó."

Belva Davis

"Đừng đánh giá bản thân bằng những gì bạn đã đạt được, mà bằng những gì lẽ ra bạn đã đạt được bằng chính khả năng của mình."

John Wooden

"Chúng ta không xem xét sự việc như bản thân sự việc, chúng ta xem xét những sự việc đó như bản thân chúng ta."

Anais Nin

"Qua nhiều năm tôi đã học được rằng khi một người đã quyết định điều gì, nó sẽ làm giảm đi sự sợ hãi; biết được những gì phải được hoàn thành sẽ vượt qua nỗi sợ hãi."

Rosa Parks

"Hai từ đơn giản có thể tạo nên sự khác biệt: Start Now - BẮT ĐẦU NGAY BÂY GIỜ."

Mary C. Crowley

"Sự giàu có thật sự là có đủ thời gian để làm những gì bạn muốn làm mà không phải lo lắng."

Phạm Nguyễn Cẩm Tú

"Hành động thực hiện bước đi đầu tiên chính là điều phân biệt người chiến thắng và kẻ thất bại."

Brian Tracy

"Hãy bao quanh bạn bằng những người giỏi nhất bạn có thể tìm được, ủy quyền cho họ, và không can thiệp miễn là chính sách mà bạn đã quyết định đang được tiến hành."

Ronald Regan

"Để thành công, cần phải chấp nhận thế giới như nó vốn có – và vươn lên trên nó."

Michael Korda

"Tôi sẽ không để bất cứ ai đi qua tâm trí tôi với đôi chân bẩn của họ."

Mahatma Gandhi

"Những nhà lãnh đạo không tạo ra những người làm theo. Họ tạo ra nhiều nhà lãnh đạo hơn."

Tom Peters

"Có hai điều cần thiết ngày nay: Thứ nhất, để người giàu tìm ra xem những người nghèo sống như thế nào; và thứ hai, để người nghèo tìm ra xem những người giàu làm việc như thế nào."

John Foster

"Một người chiến thắng là người nhận ra những tài năng Chúa ban tặng cho anh ta, làm việc hết sức mình để biến tài năng đó thành những kỹ năng và sử dụng những kỹ năng này để hoàn thành những mục tiêu của mình."

Larry Bird

"Hiểu biết thôi chưa đủ; chúng ta phải áp dụng hiểu biết của mình. Quyết tâm thôi chưa đủ; chúng ta phải hành động."

Johann von Goethe

"Nếu những hành động của bạn truyền cảm hứng cho những người khác biết ước mơ nhiều hơn, học hỏi nhiều hơn, hành động nhiều hơn và trở thành người tốt hơn, thì bạn chính là một nhà lãnh đạo."

John Quincy Adams

"Những mục tiêu lớn có các kết quả lớn. Không có mục tiêu thì không có kết quả hoặc có kết quả thì chỉ là kết quả của người khác."

Mark Victor Hansen

"Cách chúng ta sống hàng ngày, chính là cách chúng ta sống cuộc sống của mình."

Annie Dillard

"Nếu tiền là hy vọng của bạn để không lệ thuộc vào người khác thì bạn sẽ không bao giờ có nó. Sự đảm bảo thực tế duy nhất mà một người sẽ có trong thế giới này đó là sự tích lũy của kiến thức, kinh nghiệm và khả năng."

Henry Ford

"Nếu thành công là đạt được những gì bạn muốn, Thì hạnh phúc đích thực lại là muốn những gì bạn đạt được."

Khuyết danh

"Trạng thái cuộc sống của bạn không gì hơn ngoài một sự phản ánh trạng thái tâm trí bạn."

Dr. Wayne W. Dyer

"Tôi không chỉ sử dụng toàn bộ khối óc tôi có mà còn toàn bộ những gì tôi có thể mượn được."

Woodrow Wilson

"Chúng ta kiếm kế sinh nhai bằng những gì chúng ta nhận được, nhưng chúng ta tạo nên một cuộc sống bằng những gì chúng ta cho đi."

Winston Churchill

"Bí quyết thành công của một người trong cuộc sống là luôn sẵn sàng chờ đón cơ hội của mình khi nó đến"

Benjamin Disraeli

"Bạn sẽ hoặc là tiến đến sự phát triển hoặc là lùi lại để được an toàn."

Abraham Maslow

"Chèo gắng sức hơn sẽ không có ích gì nếu chiếc thuyền đã đi sai hướng."

Kenichi Ohmae

"Bạn sẽ không bao giờ là một nhà lãnh đạo nếu trước hết bạn không học cách tuân theo và được lãnh đạo."

Tiorio

"Hãy lấy tiền ra khỏi ví và đầu tư chúng cho trí tuệ của bạn và trí tuệ của bạn sẽ làm đầy ví bạn với những đồng tiền."

Benjamin Franklin - 1882

"Tám mươi phần trăm của sự thành công là xuất hiện."

Woody Allen

"Chúng ta là những gì mà chúng ta làm lặp đi lặp lại nhiều lần. Vì thế, sự xuất sắc không phải là một hành động, mà là một thói quen."

Aristotle

"Lỗi sử dụng các dữ liệu không đầy đủ nhỏ hơn nhiều so với lỗi không hề sử dụng dữ liệu."

Charles Babbage

"Đôi khi chúng ta nhìn chằm chằm quá lâu vào một cánh cửa đang đóng đến nỗi chúng ta nhìn quá muộn vào một cánh cửa đã mở ra."

Alexander Graham Bell

"Một ý tưởng có thể biến thành tro bụi hoặc điều kỳ diệu, tùy thuộc vào năng lực biết khai thác ý tưởng đó."

Bill Bernbach

"Đặc ân của một đời người là được làm chính mình."

Joseph Campbell

"Tôi dễ dàng mãn nguyện với những gì tốt nhất."

Winston Churchill

"Thành công không bao giờ là cuối cùng, thất bại không bao giờ là tiền định, chính sự can đảm là điều đáng quan tâm"

Winston Churchill

"Người ta bắt đầu trở nên thành công vào giây phút họ quyết định thành công."

Harvey Mackay

"Âm nhạc là nghệ thuật của tư duy cùng với âm thanh."

Jules Combarie

"Nói cho tôi nghe và tôi sẽ quên. Chỉ cho tôi thấy và tôi sẽ nhớ. Cho tôi tham gia và tôi sẽ hiểu."

Khổng Tử

"Tôi nhắm mắt lại để nhìn."

Paul Gauguin

"Một con tàu đậu ở cảng thì an toàn, nhưng đó không phải là mục đích để người ta đóng những con tàu."

Grace Hopper

"Nếu bạn muốn giết chết bất kỳ ý tưởng nào trên thế giới, hãy để một ủy ban xử lý việc đó."

Charles Kettering

"Sự khác biệt giữa không thể và có thể nằm ở trong chính quyết định của mỗi người."

Tommy Lasorda

"Người thầy mở cánh cửa, nhưng bạn phải đi vào bằng chính sức mình."

Tục Ngữ Trung Quốc

"Người nói rằng điều đó không thể thực hiện được thì không nên cản trở người đang thực hiện điều đó."

Tục Ngữ Trung Quốc

"May mắn là điều gì xảy ra khi sự chuẩn bị gặp được cơ hội."

Darrell Royal

Thư Mục và các Nguồn Tham Khảo Khác

Sách

Muốn Thành công Trên Đường Đời
của Elmer Wheeler. Nhà Xuất Bản Trẻ 1994

Túi Khôn Của Loài Người
của Phạm Cao Tùng. Nhà sách Đại Nam 1984

10 Rules to Break & 10 Rules to Make
của Tiến sĩ Bill Quain. INTI Publishing 1997

1001 Ways to Market Your Services
của Rick Crandall. Contemporary Books 1998

500 Award-Winning Small Business Secrets
của Geoff Grist. Simon & Schuster 2001

A Millionaire's Notebook
của Steven K. Scott. Fireside 1996

Attitudes and Altitudes
của Pat Mesiti. Pat Mesiti Ministries 1997

Become a Better Thinker
của Bác sĩ John Langrehr. Wrightbooks Pty Ltd 1994

Cash Flow Quadrant
của Robert Kiyosaki. TechPress, Inc 1998

Copycat Marketing 101
của Burke Hedges. INTI Publishing 1997

Feel the Fear and Do It Anyway
của Susan Jeffers. Arrow Books Ltd 1987

Going the Distance
của Dianna Sorensen. The Radiant Coaching Company 2003

How Men Think
của Adrienne Mendell. HarperBusiness 1996

How to Build Riches
của Bruce Davis. Davis Pacific Pty Ltd 1998

How to Win Friends and Influence People
của Dale Carnegie. Angus & Robertson Publishers 1984

Life Makeovers
của Cheryl Richardson. Bantam Books 2000

Losing My Virginity – the autobiography
của Richard Branson. Random House Australia Pty Ltd 1998

Memories, Thoughts and Photographs
của Peter Sinclair. Outasight Enterprises Pty Ltd 1997

Networking for $uccess
của Robyn Henderson. R. Henderson 1992

NLP: An Introductory Guide to the Art and Science of Excellence
của Carol Harris. Elements of NLP 1998

People Skills
của Tiến sĩ Robert Bolton. Simon & Schuster 1987

Releasing The Beast Within: A Path to Mental Toughness
của Rowland McGabhann & Barry Squires. Rowland McGabhann và Barry Squires 2003

Ready Set Goal!
Của Wendy Buckingham. Pearson Education Australia 2002

Rich Dad Poor Dad
của Robert Kiyosaki. TechPress, Inc 1998

Secrets of Super Achievers
của Philip Baker. Webb & Partners 1997

The Best of Personal Excellence Magazine
(Ken Schlton, Editor). Executive Excellence Publishing 1998

The Hospitality Jungle
của Max Hitchins. Max Hitchins 1999

The Influential Woman
của Lee Bryce. Judy Piakus Limited 1989

The One Minute Millionaire
của Mark Victor Hanson và Robert G. Allen. Harmony Books 2002

The Psychology of Winning for Women
của Tiến sĩ Denis Waitley, Tiến sĩ Deborah Waitley, và Tiến sĩ Dayna Waitley. The Waitley Institute 1999

The Richest Man in Babylon
của George S. Clason. Penguin Group 1991

There's a Lipstick in my Briefcase
của Cyndi Kaplan. Cyndi Kaplan Communications 1989

Up Front in Control
của Peter Miller và Ron Tachi. A corporate Compere Pty Ltd and Speakers Network International 2000

When They Zig You Zag
của Siimon Reynolds. Pan Macmillan Australia Pty Ltd

Who Moved My Cheese?
của Dr Spencer Johnson. Random House Australia 1998

Băng Đài

10 Qualities of Charismatic People
của Tiến sĩ Tony Alessandra. Nightingale Conant

500 Ways to Increase Your Sales and Income
của Wright Thurston. The Thurston Company

Balance Your Life
của Tom Hopkins. Tom Hopkins International

Breaking the Success Barrier
của Brian Tracy. Nightingale Conant

Business The Richard Branson Way
của Des Dearlove. VocalEyes Productions

High Impact Communication
của Bert Decker. Nightingale Conant

How To Manage Priorities & Meet Deadlines.
Nightingale Conant

Lead The Field
của Earl Nightingale. Nightingale Conant

Million Dollar Habits
của Brian Tracy. Nightingale Conant

Networking with Millionaires
của Tiến sĩ Thomas J. Stanley. Simon & Schuster Audio

NLP: The New Technology of Achievement.
Nightingale Conant

Six Sigma
của Tiến sĩ Mikel Harry và Richard Schroeder. Random House

Success Mastery Academy
của Brian Tracy. Nightingale Conant

The Accomplished Women
của SourceCom 1989

The Emyth Manager
của Michael E. Gerber. Nightingale Conant

The Psychology of Achievement
của Brian Tracy. Nightingale Conant

The Psychology of Success
của Brian Tracy. Nightingale Conant

The Science of Personal Achievement
của Napoleon Hill. Nightingale Conant

The Strangest Secret
của Earl Nightingale. Nightingale Conant

Thinking Big
của Brian Tracy. Nightingale Conant

Trang Web

Các trang Web không ngừng thay đổi. Để tránh xem phải thông tin lỗi thời, hãy truy cập trang Web của chúng tôi tại **www.foodformybrain.com.au** để xem thông tin mới nhất.

MẪU ĐẶT HÀNG (Order Form)

(Đặt hàng trực tuyến có tại www.foodformybrain.com.au)

Hãy tặng chính mình và mọi người thuốc bổ cho não!

Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh sẽ là một món quà tuyệt vời cho những người mà bạn quan tâm: người mà bạn yêu quý, khách hàng, nhân viên và bạn bè.

Các tổ chức đặt hàng từ 50 cuốn trở lên sẽ được giảm giá 25% CỘNG THÊM giao hàng MIỄN PHÍ đến bất kỳ nơi nào tại Úc & được dán tem MIỄN PHÍ vào mỗi quyển sách (90X55mm) có nội dung:

"Kính biếu Tên & Logo của Công Ty
Điện Thoại, Email, địa chỉ Web"

Tên sản phẩm	Số lượng	Đơn giá ($US)	Tổng
Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh (sách tiếng Việt)		$20	
Aim High Fly Fast (sách tiếng Anh)		$20	
Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh (Bản điện tử - EBook)		$15	
Gói Đặc Biệt Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh & Aim High Fly Fast (tiếng Việt & Anh)		$35 (Tiết kiệm $5)	
Gói Đặc Biệt 3 cuốn (tiếng Việt - tiếng Anh tùy ý)		$50 (Tiết kiệm $10)	
Bưu phí (tại Úc $5, trên Thế Giới $10)			
		Tổng Cộng	

Chúng tôi sẽ tặng MIỄN PHÍ postcard & bookmark cho tất cả khách hàng. Xin vui lòng truy cập Web site của chúng tôi **www.foodformybrain.com.au** để biết các Sản Phẩm Khuyến mại khác

Họ Tên: _____

Tên Công Ty (nếu có): _____

Địa Chỉ: _____

_____

Tiểu Bang: _____

Mã Bưu Điện: _____

Quốc Gia: _____

Điện Thoại: _____

E-mail: _____

Tôi muốn thanh toán bằng [ ] Thẻ Visa [ ] Thẻ Master [ ] Ngân phiếu đính kèm (Xin ghi "Food For My Brain International")

Số Thẻ: _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _

Ngày Hết Hạn: _ _ / _ _

Họ Tên Chủ Thẻ _____

Chữ Ký Chủ Thẻ : _____

Đặt Hàng qua Fax, Bưu Điện, Email hoặc Điện Thoại đến:

Food For My Brain International

PO Box 125 Corrimal, NSW, 2518 AUSTRALIA

ĐT: 1300 36 42 43 hoặc +61 2 4284 3600
Fax: +61 2 4284 0632

Email: order@foodformybrain.com.au

(Có thể dùng bản copy của Mẫu Đặt Hàng này.)

Các Sản Phẩm và Dịch Vụ Khác

Phạm Cẩm Tú và nhóm CleverLink có các dịch vụ sau:

- ☐ Diễn Giả Chính cho hội nghị hoặc hội thảo của quý vị
- ☐ Tư Vấn & Hướng Dẫn Cá Nhân (Trực Tiếp, Hội Nghị Truyền Hình và qua Internet)
- ☐ Thiết Kế & Dịch Vụ Máy Chủ Web
- ☐ Marketing Internet
- ☐ Truy Cập Internet
- ☐ Thiết Kế Đồ Họa (Logo,Hồ Sơ Cá Nhân và văn phòng (corporate profile), Bìa Sách, Bưu Thiếp & Danh Thiếp)
- ☐ Xuất Bản Sách và Cố Vấn Tác Giả (Lập Kế Hoạch, Quản Lý Dự Án, Bố Cục Sách, Thiết Kế Bìa, Biên Tập và Đọc Soát Lỗi)

Hãy ghé thăm CleverLink tại địa chỉ **www.cleverlink.com.au** và **Food For My Brain International** tại **www.foodformybrain.com.au** để biết thêm thông tin.

Thông Tin Về Tác Giả và Lời Chúc Thành Công...

Phạm Cẩm Tú là người sáng lập và là Giám Đốc Điều Hành của CleverLink Internet and Technology Services và Food For My Brain International. Cô là một diễn giả quốc tế, nhà tư vấn thương mại điện tử và là một giảng viên đại học trong lĩnh vực Quản Lý và Thương Mại Điện Tử.

Cẩm Tú đã đào tạo và cung cấp các dịch vụ cho nhiều tổ chức như Bộ Quốc Phòng, các Trường Cao Đẳng và Đại Học Úc, Các Trường TAFE, Phòng Thương Mại Illawarra, CPA Úc, Bộ Phát Triển Tiểu Bang & Khu Vực,Viện Bất Động Sản NSW và nhiều công ty công và tư nhân khác.

Cẩm Tú cùng gia đình di cư từ Việt Nam sang Úc vào năm 1984. Sau khi tới Úc, cô bắt đầu học tiếng Anh và bắt đầu cuộc sống mới của mình. Cẩm Tú đã bắt đầu với bằng đại học đầu tiên về Khoa Học Điện Toán tại trường Đại Học Wollongong vào năm 1989. Sau khi tốt nghiệp, cô bắt đầu sự nghiệp với vai trò chuyên môn tại Tổ Chức Công Nghệ Khoa Học Quốc Phòng (DSTO) tại Canberra. Cẩm Tú trở lại Wollongong hai năm sau đó và theo đuổi chương trình học Thạc Sĩ, và bắt đầu làm việc tại Đại Học Wollongong với vai trò là quản lý dự án.

Cẩm Tú đã bắt đầu sự nghiệp riêng của mình vào năm 1998 và trong 5 năm, công ty của cô – CleverLink – đã trở thành một trong số 34 công ty CNTT hàng đầu tại Úc và

cũng giành nhiều giải thưởng khác vì dịch vụ và đổi mới hàng đầu. Cẩm Tú đã được trao danh hiệu NỮ DOANH NHÂN CỦA NĂM 2005 do Sydney Business Review bình chọn.

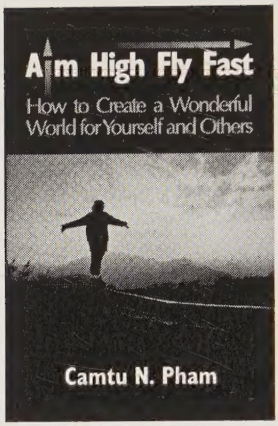
Cẩm Tú đã lập gia đình với Phạm Đức Hân vào năm 2000 và thật hạnh phúc được trở thành người mẹ vào năm 2004. Gia đình cô sống tại Wollongong, gần Sydney, Úc. Hiện tại, cô đã là mẹ của Đức Hòa và Bình An. Cô vừa chăm sóc con và gia đình, vừa phát triển sự nghiệp kinh doanh của mình, và cô yêu cuộc sống này.

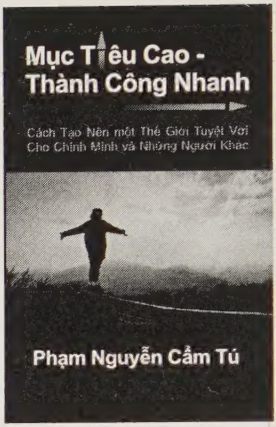
Cẩm Tú lần đầu xuất bản ***Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh***: Cách Tạo Nên một Thế Giới Tuyệt Vời cho Chính Mình và Những Người Khác (Aim High Fly Fast: How to Create a Wonderful World For Yourself and Others) vào tháng 6 năm 2004. Cuốn sách này hiện có bán trên khắp thế giới và đã được dịch sang tiếng Inđônêxia. Và bây giờ Cẩm Tú rất vui vì Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh đã có bản tiếng Việt.

Cẩm Tú có niềm đam mê được chia sẻ những giấc mơ, kiến thức và sự hiểu biết của mình với những người muốn 'chia sẻ'. Cô cũng mong muốn được giúp đỡ những người muốn đạt được thành công hơn và những người có lẽ là kém may mắn hơn. Cô tin tưởng rằng cuốn sách này sẽ hoàn thành mong muốn được chia sẻ và cho đi của mình. Cẩm Tú đã lựa chọn viết sách động lực là cuốn sách đầu tiên của mình, vì cô tin rằng sức mạnh cá nhân là điều kiện tiên quyết để có sự nghiệp thành công.

Thông tin về Cẩm Tú có tại www.camtu.com và nếu muốn liên lạc với Cẩm Tú – bạn có thể gửi email tới camtu@cleverlink.com.au

Chúc bạn luôn có ***Mục Tiêu Cao*** và ***Thành Công Nhanh***. HãyTạo một Thế Thế Giới Tuyệt Vời cho Chính Mình và Những Người Khác!





Tác phẩm **Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh** là một món quà tuyệt vời những người mà bạn quan tâm: người mà bạn yêu quý, khách hàng, nhân viên và bạn bè.

Tác phẩm này có bằng song ngữ: **Việt & Anh**. Bạn hãy mua cả sách tiếng Anh để tặng bạn bè ngoại quốc, tặng những người trẻ hoặc những người đang trau dồi tiếng Anh. Bảo đảm bạn và người nhận quà sẽ hài lòng.

Ghi Chú: 10% doanh số của sách tiếng **Việt** và 20% doanh số của sách tiếng **Anh** sẽ được trao tặng cho hội Fred Hollows Foundation. Vì Thế, bạn không những cổ vũ tác giả, giúp chính mình và người mà bạn quan tâm mà còn giúp nhiều người khác thông qua công tác của quỹ này.

Mua trực tuyến tại **www.foodformybrain.com.au**

Phạm Nguyễn Cẩm Tú (Cử Nhân Điện Toán, Thạc Sỹ Thương Mại): Chủ Doanh Nghiệp, Người Mẹ, Giảng Viên và Diễn Giả Quốc Tế. Cẩm Tú đã được trao danh hiệu NỮ DOANH NHÂN CỦA NĂM 2005 do Sydney Business Review bình chọn.

Phạm Nguyễn Cẩm Tú là người sáng lập và là Giám Đốc Điều Hành của CleverLink – một trong những công ty Công Nghệ Thông Tin hàng đầu tại Úc. Cô là một diễn giả quốc tế, nhà tư vấn thương mại điện tử và là một giảng viên đại học trong lĩnh vực Quản Lý và Thương Mại Điện Tử.

Cẩm Tú cùng gia đình di cư từ Việt Nam sang Úc vào năm 1984. Dù không có một chút vốn liếng tiếng Anh nào khi tới Úc, nhưng sự kiên trì, quan điểm tích cực và động lực vươn lên thành công đã giúp cô vượt qua mọi trở ngại và đạt được nhiều mục tiêu quan trọng trong cuộc sống. Trong cuốn "Mục Tiêu Cao - Thành Công Nhanh", Cẩm Tú đã tiết lộ những chiến lược và kỹ năng mà cô đã áp dụng để đạt được thành công như hiện nay của mình.

Dù bạn đang ở chặng đường nào trong cuộc sống của mình – thành công vượt trội hay đang thực sự vật lộn để sống qua ngày – Cẩm Tú sẽ giúp bạn khám phá ra những ĐIỂM MẠNH của mình, hiểu mình hơn, phát huy LÒNG TỰ TÔN, tạo và duy trì CÁC MỐI QUAN HỆ tốt đẹp và cung cấp cho bạn CÁC CÔNG CỤ và KỸ NĂNG cần thiết để nhanh chóng đạt được THÀNH CÔNG.

"Kinh Thánh nói rằng lời lẽ của con người tuôn ra từ những gì tràn ngập trong trái tim họ (Matt 12.34, LK6.45). Cẩm Tú đã đúc kết từ lòng chính trực của bản thân và kinh nghiệm học được trong một cuốn sách khôn ngoan, thực tế và sẽ "Tạo Ra Một Thế Giới Tuyệt Vời..." cho bất cứ độc giả nào hiểu được thông điệp của cô và vận dụng vào cuộc sống. Cẩm Tú là thành viên trong ban cố vấn của tôi trong hơn 5 năm và tôi biết cách sống của cô, chồng cô cùng gia đình. Điều đó giải thích vì sao Phạm Cẩm Tú, cả về mặt cá nhân lẫn công việc, lại có sự đóng góp tích cực như vậy vào lợi ích chung của tất cả chúng ta."

Giám Mục Peter Ingham
Giáo của Giáo Phận Wollongong, NSW, Úc Châu
30 tháng 8 năm 2009

368-BAA-270

"Học hành, đỗ đạt lấy bằng ... được, nhưng Cẩm Tú đem sở học của mình ra giúp đời, tranh đua với bạn bè ... để đưa tên tuổi Việt Nam vinh danh trên báo người là một điều đáng khâm phụ ... Cẩm Tú. Tôi chợt nhớ đến thầy Nguyễn Hiến Lê, tác giả những quyển sách ... cảm tưởng thầy cũng đang vui lắm, vì đã có một thế hệ mới tiếp nối công việc thầy làm, lần này mình không chỉ dịch lại mà mình viết cho cả thế giới đọc."

Mã Văn Dũng
Báo Văn Nghệ, Úc Châu

10% doanh thu của cuốn sách này sẽ được trao tặng cho
Fred Hollows Foundation

(Hiệp hội này đã chữa bệnh mù do đục thủy tinh thể cho nhiều người Việt Nam và hơn 1,000,000 người trên thế giới. Cẩm Tú đã tích cực giúp gây quỹ cho hội từ năm 2000)

FOOD for MY BRAIN .com.au
www.FoodForMyBrain.com.au

Proudly designed by
CleverLink
Internet - Technology - Graphics
www.cleverlink.com.au

ISBN 978-0-9807016-0-9
9 780980 701609